KRZYŻÓWKI Z KSIĄŻKAMI DO WYGRANIA

PLAKAT Z MODLITWĄ

Nr ind. 413143
Nr 4 kwiecień 2026
Cena: 5,99 zł
(w tym 8% VAT)

ludzie i wiara

ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

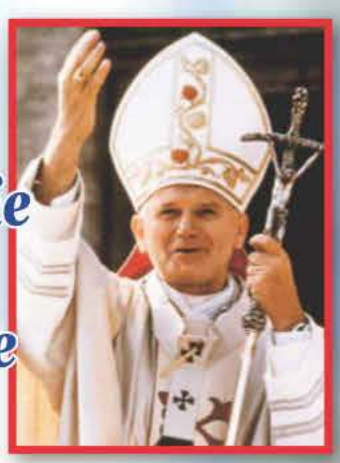


Łaskami Słynąca Pieta Skrzatuska



KATARZYNA CHRZANOWSKA

Piękne przesłanie na Wielkanoc



JAN PAWEŁ II

W Watykanie zrobił sobie miniaturowe Wadowice

SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Ma za co dziękować



MAGDALENA TARNOWSKA

Jak Pan Bóg stał się jej... Tatą?



Jan Chrzciciel z Ostrowa Tumskiego

PRZEWODNIK KATOLIKA

- 7 PYTAŃ O SAKRAMENT SPOWIEDZI
  Jak ważne jest szczere wyznanie win i odbudowanie więzi z Bogiem
- DLACZEGO SZCZEGÓLNIE TERAZ WARTO PAMIĘTAĆ O BŁOGOSŁAWIEŃSTWACH



Metabolizm pod kontrolą

ISSN 2451-4926
04
9 772451 492604

Ostatni dzień sprzedaży: 5.05.2026

Eprasa.pl 127cf50ba3

„Nie lękajcie się! Chrystus zmartwychwstał! To wydarzenie jest fundamentem naszej wiary i nadziei” – św. Jan Paweł II

Grażyna Szapołowska

WIERZY, ŻE MA Anioła Stróża

Zdradziła, że w najważniejszych chwilach czuje obok siebie niewidzialną obecność i opiekę.



Wierzy, że nad jej życiem Ktoś czuwa. A kiedy dzieje się źle, zwraca się o pomoc do św. Tadeusza Judy.

Nasze życie rzadko układa się według prostych scenariuszy. Grażyna Szapołowska (72) właśnie zdradziła w szczerej rozmowie z Plejadą, że dopiero z biegiem lat zaczęła dostrzegać w nim głębszy porządek. Aktorka coraz częściej wraca do tematu wiary. Przyznaje, że zrozumienie jej znaczenia przyszło dopiero z czasem. Mówi, że coraz silniej odczuwa obecność tego, czego nie widać, a co daje ogromne poczucie bezpieczeństwa i spokój serca.

CZUJE OPIEKĘ NIEBA

– Niby nikogo nie ma, ale ja jednak jestem pewna, że ktoś właśnie obok otulił mnie swym cieniem. Wierzę, że to mój Anioł Stróż – uśmiecha się. A gdy mowa o jego opiece, dodaje bez wahania: – Tak. On nie tylko mnie chroni, ale też pozwala mi wybrać własną drogę. To zdanie dobrze oddaje sposób, w jaki aktorka myśli o świecie. Jej wiara nie jest głośna, bardziej przypomina spokojne przekonanie, że życie ma swoją logikę i że człowiek jest prowadzony przez siły, których nie potrafi do końca zrozumieć.

Być może takie przekonanie przyszło wraz z doświadczeniem długiej drogi zawodowej. Przez lata aktorka żyła w rytmie, który trudno nazwać zwyczajnym. Plan filmowy, teatr, podróże, kolejne premiery. – Całe życie krążę po świecie. Ze względu na moją intensywną pracę moim domem były głównie hotele – wspomina. Takie życie z zewnątrz wygląda jak przygoda, ale wiąże się też z doświadczeniem samotności. Dlatego dziś coraz większą wagę przywiązuje do chwil ciszy i duchowego zatrzymania.

MODLITWA DAJE SIŁĘ

Grażyna Szapołowska przyznaje, że w momentach niepokoju zwraca się do świętych. Szczególne miejsce w jej modlitwie zajmuje święty Juda Tadeusz – patron spraw, które wydają się beznadziejne. – Gdy czuję, że coś złego zaczyna się dziać, modlę się do świętego Judy Tadeusza – zdradza. – On zawsze mi pomaga, łagodzi trudne sytuacje.



Z córką Katarzyną Jungowską oraz wnuczką Karoliną Matej, która poszła w ślady babci i została aktorką.

Aktorka od dawna nikogo nie oskarża o to, że spotkało ją coś przykrego. – Nie szukam winnych, do nikogo nie mam pretensji. Po prostu wierzę, że tak miało być – dodaje. Modlitwa przypomina jej, że nawet trudne doświadczenia mają sens.

Szczerze mówi, że w jej życiu bez liku było sytuacji trudnych do wyjaśnienia. Jedną z nich było odejście mamy. Tuż przed śmiercią powiedziała tylko zagadkowo, że „w domu będzie dużo ciasta”. I rzeczywiście – odeszła w Wielkanoc, gdy w kuchni wszędzie stały niezliczone świąteczne wypieki. Dla córki to jeden z tych znaków, które zostają w pamięci na zawsze.

NAJBLIŻSI SĄ OPARCIEM

Dziś ważne miejsce w życiu aktorki zajmują bliscy. Szczególnie córka Katarzyna Jungowska (47), z którą łączy ją wspaniała relacja, oraz partner, ukochany Eryk Stępniewski (76), u którego boku znalazła spokój.

Z biegiem lat przyszła także pogoda ducha. – Upływający czas? Przecież ja dopiero zaczynam, dopiero się rozkręcam. Cieszę się życiem, dbam o siebie i nie zastanawiam się ani nad upływającym czasem, ani nad chorobami – podkreśla.

Dziś patrzy na swoje życie z większym spokojem. Jak ktoś, kto przeszedł długą drogę i nauczył się zawierzać sprawy Bogu. Wierzy, że nad każdym z nas jest opieka z nieba. I że człowiek nigdy nie zostaje sam.

Fot. na okładce: Akpa (3), East News (2), Adobe Stock (3)

Fot.: East News, Akpa (3), Reporter, Adobe Stock, Facebook.com/Marcin Kwaśny

eprasa.pl 127cf90ba0

Marcin Kwaśny

Bóg dał mi nowe życie

To było dotknięcie serca, jakby mi ktoś przystawił pochodnię do serca – tak aktor opisał chwilę, gdy po wielu latach życia bez Boga odnalazł Go. Świadectwem wiary Marcin Kwaśny (47) podzielił się w Doylestown – amerykańskiej Częstochowie. Do USA poleciał, by w Nowym Jorku wziąć udział w pokazie filmu „Triumf serca", w którym zagrał św. Maksymiliana Kolbego. Pragnął jednak odwiedzić też sanktuarium Jasnogórskiej Pani w stanie Pensylwania i pomodlić się przed Jej cudownym wizerunkiem.

– Matka Boża jest obecna w moim życiu cały czas – wyznał. Mówił też o swojej drodze do Boga i o ciężarze nałogów, od których Pan go uwolnił. Marcin Kwaśny przez 18 lat był wojującym ateistą, ale czegoś mu brakowało.

– Jeśli istniejesz, to mi pomóż, bo sobie nie radzę – poprosił w końcu Boga. A On nie pozostał obojętny. – Doznałem olbrzymiej przemiany. Bóg wyzwolił mnie z przymusu picia, z seksoholizmu. Dał mi nowe życie – mówi aktor. To był początek jego nawrócenia. Życie artysty diametralnie się zmieniło – poznał Klaudię Korzeniowską, poślubił ją, doczekali się trojga dzieci.

– Najlepszą rolą, jaką dostałem od Pana Boga, jest rola taty – podkreśla z radością. A role, w które wciela się na ekranie, traktuje teraz inaczej. – Aktorstwo przestało być jakimś bożkiem – zdradza. Chce wykonywać swoją pracę na chwałę Bożą. – Panie Jezu, jeśli chcesz, używaj mnie jako narzędzia – prosił. Dostał rolę księdza w filmie „Powołany", a potem „Powołany 2", wcielił się też w św. Maksymiliana Kolbego. – Pan Bóg jest moim najlepszym agentem – zapewnia.



Po nawróceniu odnalazłem pokój serca — mówi aktor. Marcin Kwaśny przed ikoną Jasnogórskiej Pani w Doylestown.



Dawanie świadectwa, jak Bóg działa w jego życiu, uważa za swój obowiązek.

Kolejny numer miesięcznika ludzie i wiara

ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

w kioskach ... 4 maja

ZAGRA PAPIEŻA



Aktor wcieli się w Jana Pawła II.

Trwają prace nad filmem o Janie Pawle II. „Santo Subito" to hollywoodzka produkcja o wydarzeniach, jakie miały miejsce po śmierci papieża Polaka oraz kulisach procesu beatyfikacyjnego Ojca Świętego. W filmie zagrają światowej sławy gwiazdy, ale nie zabraknie też polskich nazwisk. Rolę Jana Pawła II zagra Andrzej Chyra (61), a kardynała Stanisława Dziwisza Cezary Żak (64).



Kochani Czytelnicy

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych chcielibyśmy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia. Niech Zmartwychwstały Chrystus będzie dla Was niewyczerpanym źródłem Wiary, Siły i Radości.

Nie tylko Mu dziękuje i prosi

Wartości katolickie wyniosła z domu rodzinnego. Ale na pewnym etapie życia taniec i pogoń za sukcesem stały się dla Magdaleny Tarnowskiej (27) ważniejsze od wiary. Przełom nastąpił, kiedy rozstała się z ukochanym i podupadła na zdrowiu. – Traktowałam Boga jak surowego Ojca […]. Teraz jest moim Tatą bardziej, takim przyjacielem i faktycznie staram się tworzyć z Nim relację – wyznała na kanale „CUDO. twórcy" zwyciężczyni ostatniej edycji „Tańca z Gwiazdami". Dziś regularnie uczestniczy we Mszach Świętych oraz rekolekcjach. – Poznałam wiarę na nowo. Zrozumiałam, że nie muszę tylko się modlić, dziękować i prosić […] Wtedy przeżyłam totalne nawrócenie – wyjaśnia.



Był czas, w którym taniec i pogoń za sukcesem oddaliły ją od Boga.

eprasa.pl 127cf90ba0

Sebastian Karpiel-Bułecka

MOJA RODZINA

Gdyby nie moja wiara i to, że mam wsparcie w Bogu, dziś by mnie tu nie było. Niewiele brakowało, żebym kompletnie się pogubił – wyznał niedawno.



Muzyk otwarcie mówi o swoim przywiązaniu do wiary.

Lider zespołu Zakopower wyznał niedawno jak wielką rolę w jego życiu odegrała wiara. Długo czekał na to, żeby założyć rodzinę. Niemal tracił już nadzieję, że kiedykolwiek pozna wałściwą kobietę i zostanie ojcem, kiedy na jego drodze stanęła modelka Paulina Krupińska (38). Piosenkarz nie ma wątliwości, że to Bóg ich połączył.

Sebastian Karpiel-Bułecka (49) nie ukrywa, że choć na co dzień mieszka w Warszawie, to najlepiej czuje się w górach, na Podhalu – skąd pochodzi. Muzyk jest też miłośnikiem skoków narciarskich. Nie dziwi więc, że z wielką radością pojechał do Włoch, by podziwiać zmagania sportowców na zimowych igrzyskach. Niestety, nie towarzyszyła mu żona, jednak wielkiego żalu nie było, bo nie tak dawno cała rodzin spę-

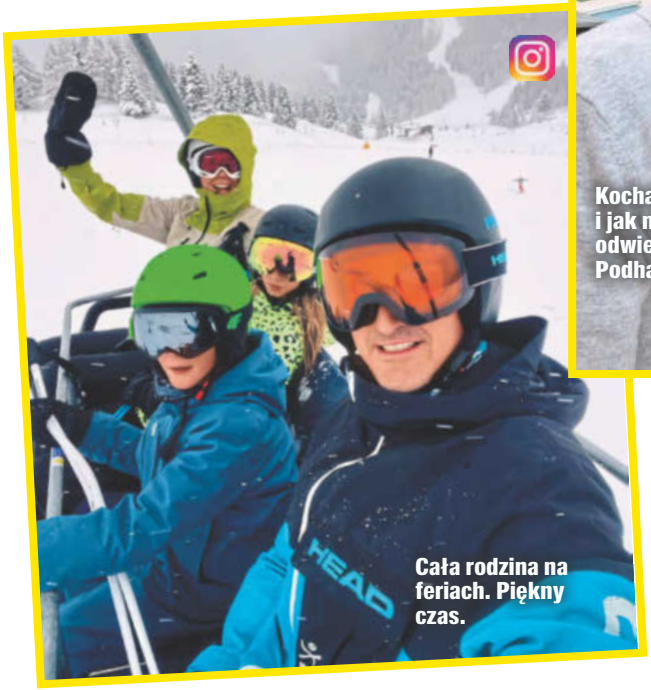


Tradycja góralska znajduje odbicie w jego twórczości.

eprasa.pl 127cf90ba0

jest cudem

dziła ferie na nartach we włoskich Dolomitach. Białemu szaleństwu oddawali się rodzice i dwójka dzieci: Antonina (10) i Jędrzej (8).


Cała rodzina na feriach. Piękny czas.

WIELE RAZY BYŁEM NA ZAKRĘTACH

W jednym z ostatnich wywiadów wokalista przyznał, że dzięki bliskim czuje się dziś szczęśliwym i spełnionym człowiekiem. – Jestem zadowolony, że udało mi się założyć rodzinę, która jest moim fundamentem, że mogę grać i realizować się jako muzyk i że wszystko dobrze się układa – powiedział Plejadzie.

Jednak niewiele brakowało, a Sebastian zszedłby na manowce. To, że znalazł się na dobrej drodze zawdzięcza Bogu. – Myślę, że gdyby nie moja wiara i to, że mam wsparcie w Bogu, dziś by mnie tu nie było. Wiele razy znajdowałem się na życiowych zakrętach. Niewiele brakowało, żebym kompletnie się pogubił. Wiara zawsze dawała mi siłę do tego, by mierzyć się z przeciwnościami losu. Cieszę się, że moi bliscy ją we mnie zaszczepili. Chwała im za to. Uważam, że ludziom, którzy wierzą, żyje się znacznie łatwiej – wyznał.

„Wspólne życie to duże wyzwania. Myślę, że jesteśmy fajną, kochającą się rodziną”

DOWODY NA ISTNIENIE BOGA

Wokalista poznał Paulinę Krupińską, kiedy wątpił już w to, że dane mu będzie zostać ojcem. – To, że udało mi się założyć rodzinę w wieku 39 lat, jest cudem. Szczerze mówiąc, straciłem już wiarę w to, że mi się to uda – opowiadał.

Narodziny dwójki dzieci też uważa za cud. – Wszystko to są dla mnie namacalne dowody na istnienie Pana Boga – podkreślał. Od małego Antonina i Jędrzej są wychowywani w duchu wartości chrześcijańskich i w poszanowaniu tradycji Podhala. Artysta marzy o tym, by kiedyś wrócić w rodzinne strony. Na razie stara się jak najczęściej zaglądać do Kościeliska pod Zakopanem. Tam ma liczną rodzinę, a dzieci uczą się góralskich zwyczajów. Muzyk jest dziś wdzięczny, że spotkał właściwą kobietę na swojej drodze, która podziela jego wartości. Oboje w wierze szukają siły, kiedy przychodzą w ich związku gorsze momenty.

„Wiara zawsze dawała mi siłę do tego, by mierzyć się z przeciwnościami losu. Cieszę się, że moi bliscy ją we mnie zaszczepili”

– Małżeństwo jest wielkim wyzwaniem. Nie chcę, żeby to źle zabrzmiało, ale jest też pewnego rodzaju krzyżem, który trzeba razem nieść. Bo nie zawsze jest pięknie i różowo. Przychodzą kłótnie czy kryzysy – i jest to najzupełniej normalne. Trzeba tylko umieć z tego wszystkiego wyjść – powiedział w wywiadzie dla „Dziennika Polskiego".

JESTEŚMY KOCHAJĄCĄ SIĘ RODZINĄ

W tym roku Paulina i Sebastian będą obchodzić ósmą rocznicę ślubu – Wraz z upływem lat związek się zmienia. Najpierw człowiek się zakochuje, w organizmie zachodzi reakcja fizyczna, a potem przychodzą codzienność i obowiązki. I tak naprawdę dopiero wtedy zaczyna się sztuka prawdziwego życia. To są naprawdę duże wyzwania. Na szczęście, na razie udaje nam się im sprostać. Myślę, że jesteśmy fajną, kochającą się rodziną – stwierdził szczęśliwy Karpiel-Bułecka.


Kochają góry i jak najczęściej odwiedzają Podhale.

Słowo dla Ciebie

„Małżeństwo jest wielkim wyzwaniem. Nie chcę, żeby to źle zabrzmiało, ale jest też pewnego rodzaju krzyżem, który trzeba razem nieść. Bo nie zawsze jest pięknie i różowo. Przychodzą kłótnie czy kryzysy”.

Góralski ślub

Zakochani powiedzieli sobie: „Tak” 26 lipca 2018 roku w drewnianym kościółku w Kościelisku niedaleko Zakopanego – w rodzinnej miejscowości pana młodego. Ceremonia odbyła się według podhalańskiej tradycji, na czym zależało muzykowi, a nowożeńcy mieli na sobie góralskie stroje.


Pobrali się 26 lipca 2018 roku.

Fot.: Akpa (2), Reporter, Instagram.com/sebastiankarpielbulecka (2)

eprasa.pl 127cf90ba0



Zawsze byli i są dla siebie wielkim wsparciem.

Długo starali się o ukochanego biologicznego synka.

Marta i Andrzej Zarzyccy z Michałkowej

Aniołowie Z POMOCNEGO WZGÓRZA

Słowo dla Ciebie

Pomaganie innym dawało mu zastrzyk pozytywnej energii. I sam się zmieniał

Podczas mszy św. z okazji 50. urodzin swojej mamy, Andrzej dziękował Panu Bogu za nią, za żonę Martę, za inne od wcześniejszego życie. I nagle zrozumiał, co powinien w nim robić…

Głyba dlatego, że sami czujemy miłość i opiekę Pana Boga, chcemy dobro przekazywać dalej – mówi Andrzej Zarzycki, patrząc na bawiące w się dzieci: biologicznego synka Antosia oraz Radka, Piotrka, Łukasza i Leszka, chłopców przysposobionych w pieczy zastępczej.

Zerka na żonę Martę, która odpowiada serdecznym uśmiechem. Takie chwile spokoju to w ich domu rzadkość. Zwykle wokół kręci się sporo ludzi. Bo „Pomocne Wzgórze", miejsce, które stworzyli kilka lat temu, przyciąga jak magnes.

Andrzej swoje życie dzieli na to „przed i po" poznaniu Marty.

– Długo poszukiwałem swojej drogi. Nie stroniłem od imprez i alkoholu – wspomina. Wyjechał na rok do Kopenhagi. Znów były imprezy, pustka... Wrócił do rodzinnych Piekar Śląskich z poczuciem, że musi odbić się od dna. Skoczył na głęboką wodę, czyli... zatrudnił się w Domu Św. Antoniego dla osób z problemami psychicznymi.

– Traf chciał, że też tam pracowałam. Nie wierzyłam, że ten facet z trudną przeszłością zagrzeje tam miejsce. Pomyliłam się. Pomaganie innym dawało mu zastrzyk pozytywnej energii. I sam się zmieniał – opowiada Marta. Z czasem stawali się sobie coraz bliżsi.

– Kiedy placówka nie przedłużyła ze mną umowy, zatrudniłam się w domu dziecka. Siłą rzeczy nieraz opowiadałam Andrzejowi o dzieciakach, którymi się opiekowałam. „Niektóre z nich wiele przeszły. Buntują się ze strachu, trochę pewnie przypominałyby tobie siebie samego", mówiłam – wspomina Marta.

IMPULS, KTÓRY ZMIENIŁ WSZYSTKO

– Czy wtedy już myślałem o rodzinie zastępczej? Nie. Marzył mi się ośrodek w górach, które uwielbiam, prowadzony z myślą o ludziach starszych – zdradza Andrzej.

Życie miało jednak inny plan. Uczestniczył we mszy św.

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (6)

eprasa.pl 127cf90ba0



Z Antosiem i ukochaną mamą, która dziś czuwa nad nimi z nieba.



Mają u siebie grotę z obrazem Maryi.



Wycieczka z chłopcami.



Swoje Pomocne Wzgórze zawierzyli Matce Boskiej.

z okazji 50. urodzin swojej mamy, Ewy. Dziękował Panu Bogu za nią, za Martę, za swoje obecne życie... I nagle poczuł impuls, co powinien robić – zająć się dziećmi! Takimi, które dużo przeszły.

– Ja wtedy byłam na nie. Jednak podziwiałam zaangażowanie Andrzeja. Poszedł na studia psychologiczne. Przełomem było to, że staliśmy się rodziną zaprzyjaźnioną dla jednego z chłopców z domu dziecka, gdzie pracowałam. Darek miał 12 lat i poturbowane dzieciństwo. Byłam jego wychowawczynią i opiekunem prawnym. Z każdym kolejnym wspólnie spędzonym weekendem coraz trudniej było nam się z nim rozstawać. Aż wreszcie podjęliśmy decyzję: zostanie z nami, jeśli tylko chce. Wcześniej skończyliśmy kurs na rodzinę zastępczą – wspomina Marta.

Z Andrzejem wzięli ślub w 2019 r. Kilka lat starali się o własne, biologiczne dziecko. Modlili się o nie żarliwie.

RODZINA ZACZĘŁA SIĘ POWIĘKSZAĆ

I... wreszcie na świecie pojawił się synek, dziś 4-letni Antoś.

– Wkrótce potem pojawiła się możliwość kupna przedwojennego domu w Michałkowej w Górach Sowich. Tam postanowiliśmy stworzyć Pomocne Wzgórze, wioskę dziecięcą, ale nie tylko... – uśmiecha się Andrzej.

Już wtedy w głowie miał artystyczne warsztaty, festiwal poezji śpiewanej i mnóstwo innych wydarzeń, które mógłby organizować w tym miejscu. Ale nie wszystko szło jak z górki... Po kupnie domu okazało się, że budynek wymaga gruntownego remontu. W najgorszym stanie był dach.

– Byliśmy podłamani... Ale wokół nas znalazło się mnóstwo osób dobrej woli. Nie tylko rodzina, ale i obcy, cudowni ludzie ruszyli nam z pomocą: oferowali pomoc finansową i ręce do pracy. Byliśmy i nadal jesteśmy wzruszeni każdą wpłaconą złotówką, ponieważ wiemy, że remont pochłonie jeszcze sporo pieniędzy – mówi Marta.

Po kilku miesiącach mogli wszyscy zamieszkać w Pomocnym Wzgórzu.

– No i zaczęła się też powiększać nasza rodzina zastępcza. Dziś jest z nami czterech cudownych chłopców. Razem z nimi przechodzimy przez gorsze dni, przez płacz i smutek, razem się śmiejemy – opowiada Andrzej.

Chciał, aby wioska dziecięca oparta była na czterech filarach: terapii dzieci z trudną przeszłością, nauce i pracy przez zabawę, otwarciu na relację z drugim człowiekiem oraz leczniczym kontakcie z przyrodą. To, jak są one realizowane, można oglądać w mediach społecznościowych, m.in. Facebooku (@Pomocne Wzgórze).

BO WIARA I PRACA TO PODSTAWA

– Pokazujemy tam nasze codzienne życie. Wspólnie nie tylko z dziećmi, także z gośćmi, jemy posiłki i bawimy się. W naszej Leśnej Kawiarence, która czynna jest od maja, chłopcy jak co roku będą sprzedawać turystom wspólnie upieczone ciasta i kawę. Pieniądze wrzucamy do skarbonki. Uczymy dzieci, że praca to podstawa, zaś pielgrzymi mają możliwość dołożenia za niewielką sumę cegiełki do Pomocnego Wzgórza – wylicza Andrzej.

Obydwoje pragną, by przyciągało ono zarówno ludzi dobrego serca, jak i poszukujących wiary. Dlatego pokoje u nich będzie można wynajmować także w zamian za pomoc w codziennych zajęciach. Taka osoba żyje wspólnie z ich rodziną, bierze udział we wspólnych modlitwach.

Bo dla Marty i Andrzeja wiara jest niezwykle ważna. Pomocne Wzgórze zawierzyli Matce Boskiej. Zresztą mają u siebie niezwykłą, poświęconą grotę z obrazem Maryi. Niebawem mają rozpocząć się prace nad kopułą do niej. Mszą świętą w grocie rozpocznie się III edycja Festiwalu „Łąki Poezji”, który 22 sierpnia odbędzie w Pomocnym Wzgórzu. Przewidziane są ciekawe warsztaty, m.in. bębniarskie i dziergania, a pieniądze z wydarzenia przeznaczone zostaną na remont pokoi dla dzieci.

– Przy wejściu do Pomocnego Wzgórza znajduje się tablica z napisem „Miłość”. Chcemy, aby wszyscy, a przede wszystkim nasze dzieci, czuły ją każdego dnia. Darek, od którego zaczęła się nasza przygoda z rodziną zastępczą, ma dziś 22 lata. Mieszka teraz w Niemczech. Ale wie, że może na nas liczyć. Tak, jak ja zawsze mogłem liczyć na moją kochaną mamę Ewę, której już niestety nie ma z nami – mówi Andrzej.

– Była i zawsze będzie najlepszym aniołem tego miejsca. Kochała je równie mocno jak my. Zresztą w pewnym sensie przyczyniła się do jego powstania. W końcu to podczas mszy św. z okazji jej urodzin zrozumiałem, jaki Pan Bóg ma plan wobec mnie i mojej rodziny...

BEATA RAYZACHER

eprasa.pl 127cf90ba0

Jedn ZMIENI



Cieszy się, że Pan tak pokierował jej życiem.

Tuż przed swoimi 30. urodzinami została katoliczką. Wstąpiła do klasztoru, w którym spędziła 5 lat. I choć nie została zakonnicą, wcale nie żałuje! – Bóg miał dla mnie inny plan – mówi.



Uwielbia Kraków. Jego atmosferę i kościoły.

Jej tata był agnostykiem, mama – niewierząca. Mieszkała z nimi też babcia Ludmiła. Prawosławna. Dużo się modliła, odmawiała różaniec przed obrazem Matki Bożej. Do 15. roku życia, podobnie jak jej ukochana babcia, Asia należała do cerkwi prawosławnej. Później stwierdziła, że Bóg nie jest jej do życia potrzebny. Odeszła z cerkwi. Zaczęła studia dziennikarskie, miała chłopaka...

W 2018 r. po raz pierwszy uczestniczyła w mszy katolickiej. Pisała wówczas artykuły na blogu o białoruskich kościołach.

– Interesowała mnie wyłącznie architektura, nie było w tym żadnego aspektu duchowego – wspomina. Szukała też ciekawych bohaterów do artykułów. Przyjaciółka Nadia, katoliczka, doradziła jej kiedyś: – Napisz o znajomym księdzu. W parafii, w której posługuje, jest piękny kościół. Więc zrobisz dwa materiały: jeden o księdzu, drugi o kościele.

– Dobrze, wchodzę w to, odparła Asia, choć początkowo była sceptycznie nastawiona do tego pomysłu. Spotkała się z młodym duchownym. Tego samego dnia planowała też randkę z narzeczonym w restauracji – był 14 lutego, święto zakochanych. Chciałam już biec do narzeczonego, ale ksiądz zaprosił mnie na mszę.

– Zamierzasz pisać o mnie, więc koniecznie musisz przyjść na mszę świętą. To najważniejszy punkt mojego dnia – powiedział. Poszła więc, razem z przyjaciółką katoliczką.

RANDKA Z JEZUSEM

Była Środa Popielcowa. Dużo młodych osób w kościele.

– Na kazaniu ksiądz mówił o internecie i mediach społecznościowych. Mocno się zdziwiłam. „Jaki ten kościół jest współczesny" – pomyślałam. Poruszył mnie moment posypywania głowy popiołem, kiedy ksiądz powiedział: – Nawracajcie się i uwierzcie w Ewangelię.

A potem kolejne poruszenie.

– Podczas śpiewania „Ojcze nasz". Wierni trzymali się za ręce, ja razem z nimi, choć nie znałam wtedy jeszcze słów tej modlitwy. Poczułam się tak dobrze, miałam wrażenie, jakbym była w Niebie – wspomina. – W restauracji czekał na mnie mój narzeczony, a ja byłam w tym czasie na mojej pierwszej randce z Jezusem. Nie wiedziałam jeszcze, że ta jedna msza zmieni wszystko. Że przewróci moje życie do góry nogami. Bo wyszłam z kościoła już jako inny człowiek – dodaje. Niebawem podjęła decyzję, że chce zmienić wyznanie

eprasa.pl 127cf90ba0

Joanna Popławska

a msza ŁA WSZYSTKO


Wiarę w Boga przekazała jej babcia.

i wstąpić do Kościoła Katolickiego.
– Przyjaciółka pokierowała mnie do zakonnicy, siostry Anny, która prowadziła indywidualną katechizację dla dorosłych. Chciałam jak najwięcej dowiedzieć się o katolicyzmie, zrozumieć, czym się różni od prawosławia. Chodziłam na spotkania przez rok – opowiada.
W tym samym czasie przygotowywała się z narzeczonym do ślubu, mieli już wyznaczoną datę. Jednak Asia coraz bardziej rozkochiwała się w Jezusie.
– Moje serce lgnęło do Boga. Ale narzeczony nie rozumiał mojego nawrócenia. Ja natomiast czułam, że Bóg ma dla mnie inną drogę niż małżeństwo z Antonem. Podjęłam decyzję, że ślubu nie będzie – wyznaje.


Z zaprzyjaźnioną siostrą Anną.

TO NIE BYŁA JEJ DROGA

Rok po rozstaniu, Asia wstąpiła do klasztoru w Połocku, Zgromadzenia sióstr Służebnic Jezusa w Eucharystii. Następnie po trzech latach postulatu przyjechała do Polski na nowicjat.
– Tutaj mnie skierowano. Przyjechałam, choć w Polsce nie miałam żadnej rodziny – mówi.
W nowicjacie spędziła prawie dwa lata, po czym opuściła klasztor. – Przełożona generalna stwierdziła, że w życiu świeckim więcej zrobię dla Kościoła, niż będąc w zakonie, gdyż moje talenty i dary od Boga nie mieszczą się w charyzmacie tamtego zgromadzenia. Rozpoznała, że Bóg mnie powołuje do czegoś innego – opowiada, dodając jednocześnie, że czas spędzony w klasztorze był jej bardzo potrzebny. – Miałam dużą przestrzeń do poznania siebie i budowania głębokiej relacji z Bogiem – podkreśla.

Motywem przewodnim mojego życia jest Dom. Ale tym Domem nie są ściany...

Kiedy opuściła klasztor zamieszkała w Krakowie, po roku dostała pracę w biurze prasowym Lednica 2000, które organizuje największe w Polsce spotkania dla katolickiej młodzieży.
– Ale nie tylko dla młodzieży. Niebawem, bo już 18 kwietnia tego roku organizujemy spotkanie dla seniorów, a następnego dnia dla motocyklistów – zaznacza.
Pola Lednickie, tutaj mieszka od roku. Ale niebawem planuje przeprowadzkę do Łodzi.
– Nadal będę pracować przy Lednicy, ale głównie zdalnie – mówi. I dodaje, że Polska jest dzisiaj jej miejscem na ziemi.
– Z przyczyn politycznych nie mogę, i nie chcę wracać na Białoruś. Pokochałam Polskę, mam tutaj wielu przyjaciół – zaznacza.
Kilka razy w roku Asia jeździ na Jasną Górę. Podobnie jak jej babcia, mocno jest związana z Maryją.

MARYJA JĄ PROWADZI

– Szczególnie bliska jest mi Matka Boża Częstochowska. Dziś czuję, że Maryja prowadzi mnie za rękę przez całe moje życie, już od dziecka, choć wtedy tego nie dostrzegałam. A cudem w moim życiu są głównie ludzie, których spotykam na swojej drodze. Gdybym nie poznała w Mińsku siostry Anny, nie trafiłabym do zakonu, a potem do Polski. A gdybym w Krakowie nie spotkała się z siostrą Łucją, nie byłoby Lednicy w moim życiu – mówi.
W trudnych chwilach kobietę ratował różaniec. Nie ukrywa, że miała kryzys wiary po odejściu z klasztoru.
– Wpadłam w stan depresyjny. Nie wiedziałam, co dalej. Nie potrafiłam się modlić, zmuszałam się do pójścia do kościoła w zwykły dzień. Ratowały mnie także moje teksty, rozważania, które pisałam, będąc w klasztorze. Choć było trudno, starałam się trzymać Boga za rękę, brałam różaniec i szłam na spacer. I wtedy zawsze w moim sercu pojawiał się pokój. Maryja okrywała mnie swoim płaszczem. „Poczekaj, wszystko się ułoży, cierpliwości", słyszałam w sercu – wyznaje.

ON DAJE NOWE ŻYCIE

– Motywem przewodnim mojego życia jest Dom – kontynuuje Asia. – Tym domem nie są ściany, miejsce, w którym mieszkam, ale relacja z Bogiem, którego mam w sercu i który jest dla mnie na pierwszym miejscu. Patrząc na Jezusa na krzyżu, szczególnie przed Wielkanocą, widzę, jak wiele dla nas zrobił. Umierając za nas i zmartwychwstając, daje nam nowe życie. I co by się w moim życiu nie działo, nikt mnie z tego Domu nie wygoni, nie zabierze mi mojej wiary – dodaje.

KAMIL WASZCZUK

Fot.: Kamil Waszczuk/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 127cf90ba0



Wciąż zachwyca urodą i kobiecością, a także zaraża życiowym optymizmem.

Wspólne święta TO FUNDAMENT

Pamiętna Ewa z emitowanego już ćwierć wieku temu serialu Polsatu „Adam i Ewa” najpiękniejszą Wielkanoc przeżywała z mężem i córkami w Paryżu. Do dziś to dla niej jedne z najważniejszych świąt.

Jakie jest Pani pierwsze skojarzenie, gdy myśli Pani o wiośnie?
Prace w ogrodzie, zrzucenie tych ciepłych ubrań, jakiś początek – chce się więcej, jest większy przypływ energii.

Czuje też Pani potrzebę zmian – w wystroju domu na przykład?
Tak, chociażby wymiana poduszek. Zimowe zamieniam na jaśniejsze, weselsze kolory. To też mycie okien, wietrzenie i trzepanie wszystkiego, co się da.

Mówi Pani o większej energii. Wiosna to dla Pani czas nowych wyzwań czy bardziej wyciszenia?
Raczej nowej energii, po tegorocznej zimie na pewno wyjście z zimowego letargu, chociaż bez przesady... Minęło szybko, a poza tym kocham śnieg. Wolę pory ro-



Owocem jej małżeństwa są urodzone w 1993 bliźniaczki: Stefania i Celina.

eprasa.pl 127cf90ba0

ku zdecydowane, a nie takie nie wiadomo co. Zima to zima. Lepiej znoszę zimno niż gorąco.

Wiosna w Polsce, we Francji czy w Hiszpanii? Gdzie w tym roku spędzi Pani tę piękną porę roku?

W tym roku – jeśli się uda – mam plany wyjazdowe, połączone z załatwianiem spraw głównie związanych z Francją. Czeka mnie podróż przez ten kraj. Chciałabym to zrobić wiosną, zanim nadejdą upały i okres urlopowy.

Jak wyglądały Święta Wielkanocne w Pani domu rodzinnym, w dziecistwie?

Ostre przestrzeganie postu. Z niecierpliwością czekałam na Wielką Sobotę i poświęcenie koszyczka, bo wtedy mogliśmy jeść. Tradycje malowania jajek, odwiedzanie Bożych Grobów w różnych kościołach, niedzielne śniadanie i oczywiście lany poniedziałek, który później przeniosłam do mojego francuskiego domu.

Przyjął się?

Dla moich francuskich przyjaciół najbardziej szokujące było właśnie lanie wody. Poza tym we Francji Poniedziałek Wielkanocny nie jest już dniem świątecznym, w Hiszpanii również. Koleżanki przychodziły do moich córek na malowanie jajek, wszyscy byli zachwyceni. My zaadoptowaliśmy szukanie czekoladowych jaj w ogrodzie lub domu.

A jak jest teraz?

Przede wszystkim jest nas mniej. Mam nieliczną rodzinę, ale i sporo osób odeszło, więc rodzinne święta się skurczyły. Kiedy była babcia, a moja mama miała więcej sił, zawsze było pieczenie drożdżowego ciasta, a na parapecie „wypoczywały" makowce. Bardzo żałuję, że nie nauczyłam się piec tych ciast od babci, one były wyjątkowe. Teraz rzadko które mi smakują. Organizowałam święta w Hiszpanii, zawsze bardzo tradycyjnie, głównie w niedzielę.

Jak one wyglądały?

W Hiszpanii święta obchodzi się bardzo uroczyście przez Wielki Tydzień, czyli Semana Santa. Nadzwyczajne są tam procesje. Tam nie ma zajączków, jajeczek, kurczaczków. Tam przeżywa się Mękę Pańską bardzo głęboko, a dzień Zmartwychwstania jest również obchodzony na zewnątrz przez liczne procesje z orkiestrą. Teraz, będąc blisko rodziców w Warszawie, zwracam dużą uwagę na nastrój w domu. Nie lubię za dużo dekoracji – te króliki, kurczaki mnie denerwują.

Dlaczego?

Ma być czysto, jasno i świątecznie, a najpiękniejsza dekoracja to kwiaty i stół. Z wiekiem przykładam większą uważność na sprawy duchowe niż materialne. Bycie razem z rodzicami, z córkami jest fundamentem każdego święta. Po prostu: bycie razem i wspólne przeżywanie.

Jakie tradycje wielkanocne przekazuje Pani swoim córkom?

Staram się, żeby każde święta były świętami. Na pewno jako dzieci przeżywamy bardziej, wiele też się robi dla dzieci w czasie świąt. Pamiętam, że zawsze bardzo przeżywałam przygotowywanie święconek i później święcenie. To piękny zwyczaj, którego poza Polską nie spotkałam. Ze wzruszeniem wspominam czas, kiedy dziewczynki były małe.

Jak to wyglądało?

Każda z nich miała swoją święconkę i razem z mężem, czasem byli też dziadkowie – jechaliśmy do polskiego kościoła w Paryżu. Towarzyszyli nam czasem francuscy znajomi, którzy byli zachwyceni. Przy kościele był sklep z polskimi wyrobami. Zawsze dokupowaliśmy jakieś wędliny, ciasta i później była kolacja u nas w domu. Teraz, jak o tym myślę, mogę dodać z głębi serca, że wszystkie święta, które spędzaliśmy razem, były wyjątkowe. Zostałam wdową, kiedy miałam 39 lat. Później nic już nie było takie piękne.

Słowo dla Ciebie

Życie pokazało mi, że trzeba doceniać, dziękować za to, co się ma dobrego. Trzeba dziękować również za każde doświadczenie życiowe.

Zwracam uwagę na nastrój w domu. Nie lubię za dużo dekoracji – te króliki, kurczaki mnie denerwują.

Wielkanoc to symbol odrodzenia. Czuje Pani, że po tych wszystkich trudnych doświadczeniach narodziła się na nowo?

Staram się, jak mogę, z różnym skutkiem. Każdy nowy dzień to wyzwanie, ale może nie Nowy Rok, a właśnie Wielkanoc należy potraktować jako drzwi do nowych wyzwań?

Jakie lekcje wyniosła Pani z najtrudniejszych chwil swojego życia?

To trudne pytanie. Często się nad tym zastanawiam, dlaczego ja i jaki był w tym sens. Po pierwsze życie pokazało mi, że trzeba doceniać, dziękować za to, co się ma dobrego. Trzeba dziękować również za każde doświadczenie życiowe. Życie w marazmie nie uczy wiele. Potrzebujemy wyzwań, prób i nie wolno się bać. Często mówię moim załamanym przez coś koleżankom: nie martw się, nawet największy ból się kiedyś kończy. Tak jak kończą się dobre rzeczy, więc trzeba je bardzo doceniać i być wdzięcznym, że się przytrafiają.

Co chciałaby Pani przekazać swoim fanom z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych?

Rozchmurzcie czoła, niech słońce wiosny wpłynie na wasze samopoczucie. Zachowajcie zdrowy dystans do problemów i kultywujcie poczucie humoru, Dodałabym jeszcze: nigdy nie reagujcie pod wpływem emocji. Odczekajcie, weźcie głęboki oddech i wtedy będziecie mieć inne spojrzenie na wszystko. Pozdrawiam swoich wiernych fanów, a mam dowody na to, że takowi istnieją...

ROZMAWIAŁA: MARTA DYBIŃSKA



Karierę zaczynała w latach 80., ale popularność zdobyła dzięki serialowi „Adam i Ewa" (z Waldemarem Goszczem).



Dziś wraca na polskie ekrany. Aktualnie oglądamy ją w serialu „Na sygnale".

Fot.: Forum (2), East News, Facebook.com/Kasia Chrzanowska

eprasa.pl 127cf90ba0

Zmar

Najradośniejszy czas w Kościele rozpoczyna się w Wielką Sobotę i trwa do Niedzieli Miłosierdzia Bożego. To właśnie wtedy Jezus zmartwychwstaje i okazuje nam niewyobrażalnie wielką miłość i wybaczenie.



Zmartwychwstały Jezus jest obecny podczas każdej Eucharystii.

Alleluja, Jezus zmartwychwstał! — wołamy, gdy nastaje poranek wielkanocny. — Prawdziwie zmartwychwstał — odpowiadamy, gdy sami usłyszymy te słowa. Bo to radosna prawda i w nią z całego serca wierzymy i pragniemy przekazywać innym.

Przygotowujemy się do tych Świąt na wiele sposobów. Sprzątamy dom, szykujemy tradycyjne potrawy i święconkę, ale też przystępujemy do spowiedzi i uczestniczymy w Triduum Paschalnym.

A gdy przychodzi wieczór Wigilii Paschalnej, przed kościołami zaczynają płonąć ogniska. Kapłan święci ogień i uroczyście zapala nim świecę paschalną, symbolizującą zmartwychwstałego Jezusa. Są w nią wbite gwoździe symbolizujące jego rany, a kapłan podkreśla, że Chrystus jest alfą i omegą, czyli początkiem i końcem wszystkiego. Paschał wnoszony jest uroczyście do ciemnego kościoła i od niego zapalane są świece, które przynoszą wierni. Kościół jest w półmroku, słuchamy czytań Starego Testamentu od powstania świata poprzez najważniejsze wydarzenia, by wreszcie doświadczyć, że tej nocy Jezus naprawdę zmartwychwstaje – światła zostają zapalone i rozpoczyna się noc Paschalna.

ALLELUJA, CHRYSTUS ZMARTWYCHWSTAŁ!

To wielka radość przeżywać największą tajemnicę wiary – Jezus pokonał śmierć, jest wśród nas, kocha i pragnie uczestniczyć w naszym życiu, jeśli tylko o to poprosimy.

KALENDARZ LITURGICZNY 1 kwietnia – 5 maja

Kolory szat liturgicznych

2 IV CZWARTEK
Wielki Czwartek. Wieczorna Msza Św. jest pamiątką ustanowienia przez Jezusa sakramentów kapłaństwa i Eucharystii. Podczas niej następuje obrzęd obmycia nóg dwunastu osobom, tzw. Mandatum, na pamiątkę tego gestu Jezusa wobec apostołów. Po zakończeniu Eucharystii Najświętszy Sakrament przenoszony jest do ciemnicy, gdzie jest adorowany do nocy i przez dzień następny.

3 IV PIĄTEK
Wielki Piątek. Jest to dzień ścisłego postu i zadumy nad Męką i Śmiercią Pana Jezusa. Tego dnia nie jest sprawowana Eucharystia. Wieczorem odbywa się Liturgia Słowa Bożego oraz Adoracja Krzyża, podczas której wierni całują krzyż ustawiony przed ołtarzem. Potem jest Komunia Św. i modlitwa nad ludem bez błogosławieństwa i rozesłania. Pan Jezus jest przenoszony do miejsca zwanego Grobem Pańskim i tam odbywa się adoracja.

4 IV SOBOTA
Wielka Sobota. Jest to czas ciszy w Kościele – tego dnia nie są odprawiane Msze Święte. Wierni przychodzą do świątyń, by poświęcić pokarmy spożywane następnego dnia, ale przede wszystkim by nawiedzić Grób Pański i adorować Pana Jezusa w Najświętszym Sakramencie. Późnym wieczorem, przed północą, celebrowana jest Wigilia Paschalna, czyli przejście ze śmierci do życia przez zmartwychwstanie. Jest to początek Wielkiej Nocy.

eprasa.pl 127cf90ba0

Wielkanocna twychwstanie I MIŁOSIERDZIE



Święta Faustyna jest najbardziej popularną polską świętą na świecie.



Obraz Jezusa Miłosiernego znajduje się w każdym kościele na świecie.

MODLITWA DO ŚW. FAUSTYNY JANA PAWŁA II

Ty zaś, Faustyno, darze Boga dla naszej epoki, darze polskiej ziemi dla całego Kościoła, wyjednaj nam, abyśmy mogli pojąć głębię Bożego Miłosierdzia, pomóż nam, abyśmy osobiście go doświadczyli i świadczyli o nim braciom. Twoje orędzie światłości i nadziei niech się rozprzestrzenia na całym świecie, niech przynagla grzeszników do nawrócenia, niech uśmierza spory i nienawiści, niech uzdalnia ludzi i narody do czynnego okazywania braterstwa. My dzisiaj, wpatrując się razem z tobą w oblicze zmartwychwstałego Chrystusa, powtarzamy twoją modlitwę ufnego zawierzenia i mówimy z niezłomną nadzieją: „Jezu, ufam Tobie”.

Słowo do Ciebie

„Powiedz, że miłosierdzie moje jest największym przymiotem Boga. Wszystkie dzieła rąk moich są ukoronowane miłosierdziem” – mówił Jezus do św. Faustyny („Dzienniczek”, 301).



Niedziela Miłosierdzia Bożego w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie.

Fot.: Adobe Stock (2), East News, Forum (2)

Po nocnej Wigilii Paschalnej o świcie odprawiana jest Msza Święta rezurekcyjna, poprzedzona procesją wokół kościoła z Najświętszym Sakramentem i figurą Jezusa zmartwychwstałego, którą następnie ustawia się na ołtarzu (będzie tam stała przez 50 dni, aż do Święta Zesłania Ducha Świętego). Nierzadko procesji towarzyszy hałas petard i dzwonów, mających obudzić wiernych radosną nowiną: Jezus zmartwychwstał! Tymi słowami też wierni witają się rano, nim zasiądą do uroczystego rodzinnego śniadania i podzielą się święconym jajkiem – symbolem życia. Zmartwychwstanie Pana jest dla Kościoła tak radosne, że wierni pragną je przeżywać wiele dni – stąd wzięła się tradycja oktawy wielkanocnej – ośmiodniowego okresu liturgicznego, podczas którego każdy dzień ma rangę uroczystości, znosi post i inne święta. Co prawda nie ma obowiązku uczestniczenia w te dni, za wyjątkiem niedzieli, we mszy, ale Kościół do tego zachęca. Oktawę Wielkanocną kończy Niedziela Miłosierdzia Bożego.

CIESZMY SIĘ BOŻYM MIŁOSIERDZIEM

O pragnieniu obchodzenia Święta Miłosierdzia Bożego mówił Jezus św. Faustynie podczas objawień w Płocku w 1931 roku: „Pragnę, aby pierwsza niedziela po Wielkanocy była Świętem Miłosierdzia” (Dz. 299). I wyjaśnił: „W dniu tym otwarte są wnętrzności miłosierdzia mego, wylewam całe morze łask na dusze, które się zbliżą do źródła miłosierdzia mojego; która dusza przystąpi do spowiedzi i Komunii św. dostąpi zupełnego odpuszczenia win i kar”. Św. Faustyna zmarła kilka lat później, a dzieło wprowadzenia tego święta kontynuował jej spowiednik ks. Michał Sopoćko. Trwało to wiele lat, trudności były ogromne, nawet przez dłuższy czas zarówno „Dzienniczek” siostry Faustyny, w którym spisywała treść objawień, jak i kult miłosierdzia były w Kościele ostro krytykowane, ale po ponownym zbadaniu objawień i kultu zezwolono na nie. W 2000 roku Jan Paweł II wprowadził je do liturgii Kościoła. Święto to jest ukazaniem wielkiej troski Boga o zbawienie każdego z nas. Warto zatem przeżyć Oktawę Wielkanocną w wyjątkowym skupieniu, radości i wdzięczności, otwierając się na łaski i dary płynące do nas z nieba.

JOLANTA WINIARSKA

☐ 5 IV NIEDZIELA
Niedziela Wielkanocna z mszą świętą rezurekcyjną, odprawianą o świcie dla uczczenia Zmartwychwstania Chrystusa, jest największym świętem w całym roku liturgicznym. Tego dnia Najświętszy Sakrament jest wynoszony z Grobu Pańskiego i w uroczystej procesji trzykrotnie obnoszony wokół kościoła. To czas radości, gdyż Zmartwychwstanie Chrystusa jest symbolem Jego zwycięstwa nad grzechem i śmiercią, w którym chrześcijanie uczestniczą.

■ 23 IV CZWARTEK
Św. Wojciecha, biskupa i męczennika, głównego patrona Polski. Na jego męczeństwie Bolesław Chrobry zbudował fundament polskiego państwa i Kościoła. Podczas millenium tych wydarzeń, które obchodzone były w Gnieźnie 3 czerwca 1997 roku, Jan Paweł II mówił, że: „Wojciechowy zasiew krwi przynosi wciąż nowe duchowe owoce” i że urodzony w czeskich Libicach patron Polski: „otworzył młodemu państwu drogę ku jedności z całą rodziną państw Europy”.

☐ 3 V NIEDZIELA
Najświętszej Marii Panny Królowej Polski. Uroczystość ta nawiązuje do ważnych wydarzeń z historii Polski: obrony Jasnej Góry przed Szwedami w 1655 roku, powierzenia królestwa opiece Matki Bożej przez króla Jana Kazimierza i do uchwalenia Konstytucji 3 Maja w 1791 roku, a wyraża wiarę narodu w opiekę Bożą nad nami.

eprasa.pl 127cf90ba0

Wielkanoc w Pałacu Apostolskim

Na te święta CZEKAŁ CAŁY ROK



W Niedzielę Palmową — wspomnienie triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy.



W Wielkanoc udzielał błogosławieństwa Urbi et Orbi (Miastu i Światu).

Słowo do Ciebie

„Po ciężkim boju Chrystus powraca jako zwycięzca i przechodzi przez scenę historii, ogłaszając Dobrą Nowinę: Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem” – św. Jan Paweł II.

Podczas Wigilii Paschalnej mężczyzna, któremu Jan Paweł II udzielał chrztu, zrobił coś, co wzruszyło papieża. A zdarzyło się nawet, że Ojciec Święty spóźnił się na mszę w Wielkanoc!

Wielkanoc była dla Jana Pawła II szczególnym czasem. Czekał na nią cały rok – wspomina były sekretarz papieża, abp Mieczysław Mokrzycki.

W Wielkim Poście nie jadł wędlin i był bardziej rozmodlony i skupiony niż zwykle. Odprawiał Drogę Krzyżową na tarasie Pałacu Apostolskiego. Jej autor, artysta z Mediolanu, w stacji V, w miejsce Szymona z Cyreny, który pomaga Chrystusowi dźwigać krzyż, umieścił Jana Pawła II. To nabożeństwo papież odprawiał w samotności, a „Gorzkie żale” z domownikami – choć lubił zapraszać gości, Mękę Pańską wolał kontemplować w gronie najbliższych.

NIEKTÓRZY SIĘ TEGO BALI

W Wielki Czwartek jadalnia w Pałacu Apostolskim przypominała Wieczernik. Papież zapraszał na obiad księży z bliskiej jego sercu archidiecezji krakowskiej, zwykle dwunastu.

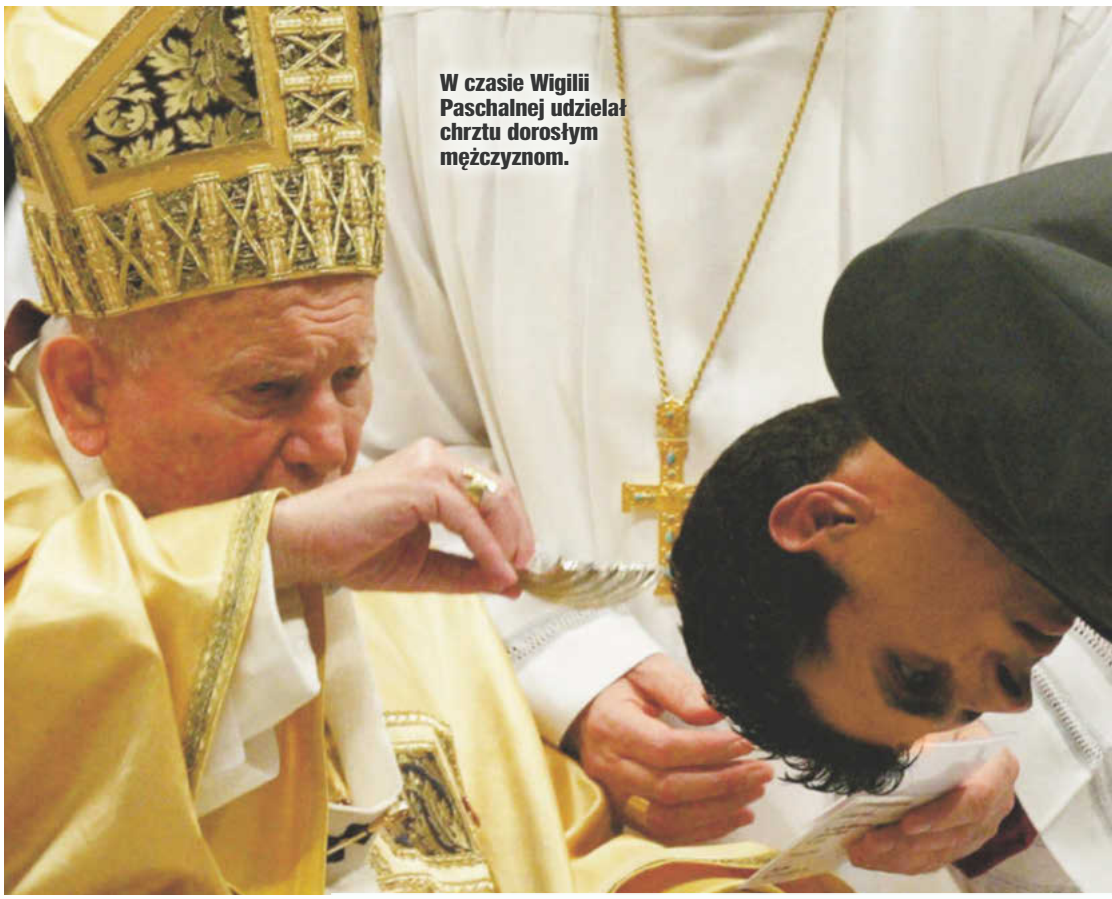
– Chciał, żeby wiedzieli, że mają w nim przyjaciela i brata, że nie są sami – mówi ks. Paweł Ptasznik. Potem wszyscy szli na Mszę Wieczerzy Pańskiej, podczas której Jan Paweł II, tak jak kiedyś Pan Jezus apostołom, mył nogi dwunastu kapłanom. Nawet gdy był już bardzo chory, podjeżdżał na ruchomym tronie, by z pokorą wykonać ten gest. Choć atmosferę Triduum Paschalnego przepełniało skupienie, zdarzały się żarty. Kiedyś wśród tych, którym papież obmywał nogi, znalazł się duchowny z Krakowa, który z trudem zdobył bilet. – Śmialiśmy, że przyjechał do Rzymu, żeby sobie nogi umyć. Mówiliśmy o tym Ojcu Świętemu. Śmiał się bardzo – opowiada ks. Ptasznik. W Wielki Piątek współpracownicy musieli prosić papieża, żeby coś zjadł. Spożywał tylko małe kostki chleba posmarowane serkiem, a na obiad rybę. W każdy piątek, całe lata, Jan Paweł II źle się czuł.

– A to głowa go bolała, a to wnętrzności, a to serce – mówi abp Mokrzycki.

eprasa.pl 127cf90ba0



W Wielki Czwartek papież mył i całował stopy dwunastu księżom.



W czasie Wigilii Paschalnej udzielał chrztu dorosłym mężczyznom.

– Był bliżej Chrystusa niż ktokolwiek z nas. Dlatego dzielił z Nim Jego ból, Jego mękę – wyjaśnia sekretarz papieski. W Wielki Piątek Jan Paweł II spowiadał kilkanaście osób różnych narodowości. Żandarmi papiescy wcześniej pytali ludzi stojących w kolejce do konfesjonału, czy chcą, by Ojciec Święty wysłuchał ich grzechów. Niektórzy odmawiali, woleli zwykłego księdza, bo to wielki stres. Papież bardzo przeżywał liturgię Wielkiego Piątku.

SPÓŹNIŁ SIĘ NA MSZĘ

W Wielką Sobotę, podczas Wigilii Paschalnej, Jan Paweł II udzielał chrztu dorosłym mężczyznom. Jeden z nich, zamiast pochylić nad chrzcielnicą głowę, zanurzył ją w wodzie. – To tak rozbawiło Ojca Świętego, że musiał powstrzymywać śmiech, aż mu łzy popłynęły. A gazety na drugi dzień pisały, że tak się wzruszył, że aż płakał – wspomina ks. Paweł Ptasznik. Choć we Włoszech nie święci się pokarmów, papież robił to w Pałacu Apostolskim, by wszystko było tak jak w ojczyźnie. Skrapiał wodą święconą przygotowane przez siostry sercanki jaja, wędliny, sery, mazurek, baby wielkanocne, a potem wszyscy dzielili się jajkiem i składali życzenia. W 1998 roku papież spóźnił się aż 20 minut na mszę Niedzieli Wielkanocnej transmitowaną na cały świat. Wszystko było gotowe, czekali zaniepokojeni wierni i zdziwieni dziennikarze. Poprzedniej nocy była zmiana czasu, a papieżowi to umknęło, sądził więc, że ma jeszcze kilka kwadransów i najspokojniej w świecie oddawał się modlitwie... Dopiero sekretarze uświadomili mu, że jest spóźniony. Po błogosławieństwie Urbi et Orbi (Miastu i Światu) Jan Paweł II odpoczywał, a w Poniedziałek Wielkanocny wyjeżdżał na tydzień do Castel Gandolfo.

Był bliżej Chrystusa niż ktokolwiek z nas. Dlatego dzielił z Nim Jego ból, Jego mękę.

Fot.: East News (3), Forum

REKLAMA

TOZ (Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami) w Polsce / Oddz. w Zabrzu
Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt „PSITUL MNIE" w Zabrzu
Ratujesz zwierzaki
przekazując 1,5% podatku
adoptując wirtualnie
OPP KRS: 0000344726



www.psitulmnie.pl
Psitul mnie
OPP

eprasa.pl 127cf90ba0



Malowniczy Ostrów Tumski to nie tylko zabytkowy zakątek miasta. To miejsce, które zostało ukształtowane przez religię, sztukę i tradycję.

Duchowe serce WR

Od początków chrześcijaństwa ta część miasta pełniła ważną funkcję duchową i kulturalną na Śląsku. Już w czasach Bolesława Chrobrego na Ostrowie Tumskim wznosiły się pierwsze kościoły i osady związane z chrystianizacją.

Nazwa „Ostrów Tumski" wiele o tym mówi: „ostrów" kiedyś oznaczało bowiem miejsce otoczone wodą i przypomina o pierwotnym charakterze tej części Wrocławia, która kiedyś była wyspą. „Tumski" zaś nawiązuje do katedry i obecności biskupów, podkreślając jej religijne znaczenie. Kamienne kościoły i domy kanoników przypominają o tej historii. Spacer po Ostrowie Tumskim jest jak podróż w czasie.

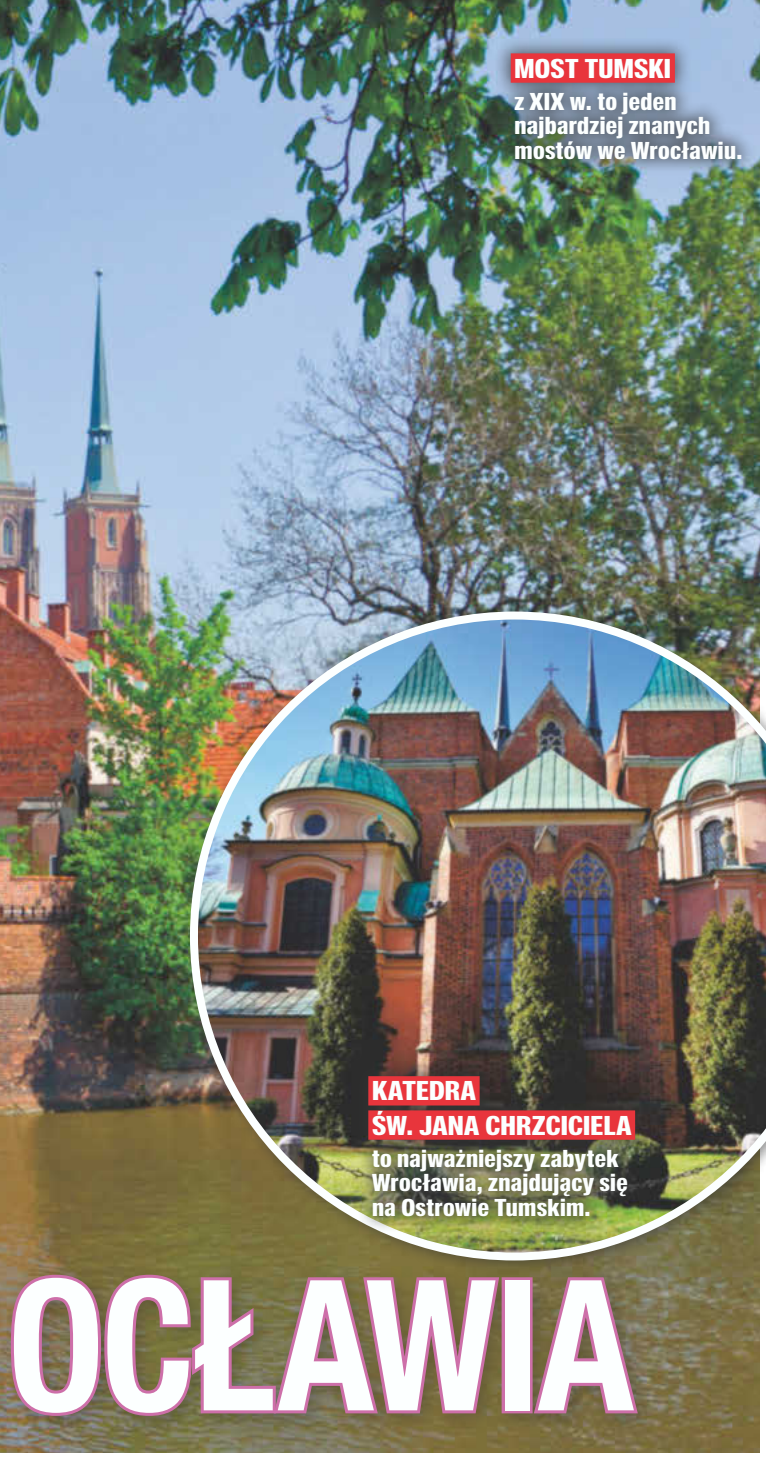
KATEDRA ŚW. JANA CHRZCICIELA

To najważniejsza świątynia we Wrocławiu. Jej monumentalne wieże dominują nad panoramą Ostrowa, a gotycka bryła wznosi się ku niebu. Historia katedry sięga XIII wieku, choć początki związane są z wczesnośredniowiecznym grodem i chrystianizacją regionu już w X wieku. Przez stulecia była miejscem ważnych wydarzeń religijnych i kulturalnych. I dziś koncerty organowe przyciągają miłośników muzyki sakralnej. Wnętrze katedry, pełne rzeźb, witraży i zabytkowych ołtarzy zmieniało się przez wieki. Każdy detal – od bogato zdobionych kaplic po ciche zakątki chóru – opowiada więc inną, ale ważną historię. Gdy nie odbywają się tu religijne uroczystości, dobrze jest przysiąść na chwilę w kościelnej ławce. W tym sakralnym miejscu można uporządkować wiele myśli.

ZAUŁKI, W KTÓRYCH MIESZKA HISTORIA

Jednak Ostrów Tumski to nie tylko katedra. To także zabytkowe domy kanoników, uliczki, przy których stoją kapliczki i figury świętych, oraz zielone skwery, tworzące

eprasa.pl 127cf90ba0



MOST TUMSKI
z XIX w. to jeden najbardziej znanych mostów we Wrocławiu.

KATEDRA ŚW. JANA CHRZCICIELA
to najważniejszy zabytek Wrocławia, znajdujący się na Ostrowie Tumskim.

OCŁAWIA

wyjątkową atmosferę. Miłośnicy historii i sztuki mogą odwiedzić Muzeum Archidiecezjalne. Zgromadzono tu zabytki sakralne, od średniowiecznych rzeźb po cenne księgi liturgiczne.

Zadowoleni będą też miłośnicy natury, bo część Ostrowa Tumskiego zajmuje Ogród Botaniczny Uniwersytetu Wrocławskiego. Można tu odkrywać różnorodność flory z całego świata. Zwłaszcza teraz, gdy rośliny rozkwitają, jest wyjątkowo pięknie.

Warto tu zostać trochę dłużej, by nacieszyć się tym spokojem. A gdy zapadnie zmrok, koniecznie trzeba jeszcze pospacerować uliczkami Ostrowa. Kiedy wrocławski latarnik ręcznie zapala uliczne latarnie, robi się magicznie.

I w takim nastroju pozostaje przejść przez stalowy Most Tumski, na którym zakochani wieszają kłódki jako symbol miłości. Czas ruszyć dalej i poznać Wrocław. Nowoczesny, tętniący życiem, a jednak wciąż pamiętający o swej historii.

Fot.: Adobe Stock (6)



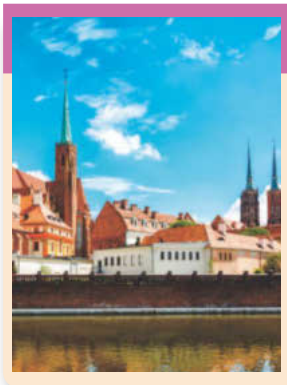
PRZED WEJŚCIEM
do katedry stoi statua Matki Bożej. To najstarszy zachowany wrocławski pomnik.



WNĘTRZE ŚWIĄTYNI
to efekt wielokrotnych zmian, które zachodziły tu na przestrzeni wieków. Jest imponujące i bogate w wiele ciekawych detali.



OGRÓD BOTANICZNY
jest najlepszym miejscem na oderwanie się od zgiełku miasta. A teraz tu wszystko pięknie kwitnie.



Nie tylko katedra

W Ostrowie Tumskim znajdują się inne historyczne kościoły, m.in. kościół św. Idziego, jeden z najstarszych kościołów we Wrocławiu, oraz kościół św. Krzyża, który zachwyca barokowym wystrojem. Są też rzeźby i pomniki, dopełniające duchowy charakter miejsca. Przy Moście Tumskim stoi pomnik św. Jana Nepomucena.

eprasa.pl 127cf90ba0

KRZYŻÓWKA NR 1

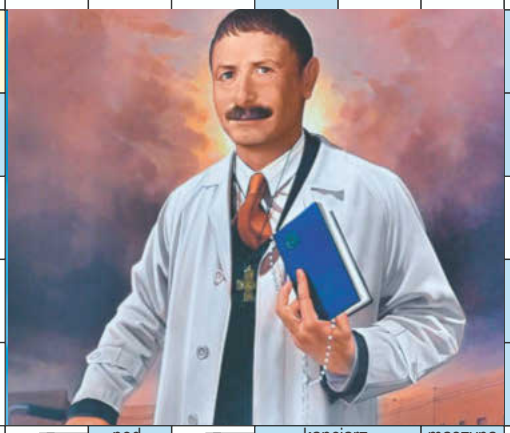
Krzyżówki z

Św. Artemide Zatti

Przyszedł na świat w 1880 roku w Boretto we Włoszech. Mając siedemnaście lat, wyjechał wraz z rodziną do Argentyny. Tam poznał salezjanów i rozpoczął aspirantat. Opiekował się księdzem chorym na gruźlicę i sam się nią zaraził. Gorliwie modlił się o uzdrowienie i obiecał, że jeśli przeżyje, poświęci się cierpiącym. Wrócił do pełni sił. W 1908 roku złożył pierwsze śluby zakonne i wieczyste jako brat zakonny. W pełni zaangażował się w pomoc potrzebującym. Zmarł w 1951 roku. Został kanonizowany 9. października 2022 roku.

TRUDNOŚĆ ★★★★★

- gromnica, paschał / stroma ściana skalna
- zielsko z kolcami
- jadowity wąż
- szklana na choince
- rodowa opowieść
- lilijka zucha
- jednostka monetarna w Polsce
- część uprzęży
- orkiestra rozrywkowa
- buda z desek
- obrady sejmu
- odbija kopię pisma
- pamiętnik w sieci / z rodziny żyraf
- pochyłość terenu / 5 karatów
- wycinek jakiegoś terenu
- możnowładca
- ornament muzyczny
- do hodowli ryb
- nacięcie, rowek
- rzecz rzadka i cenna
- ubaw
- zamówione brawa
- trasa wycieczkowa
- dobry przewodnik ciepła
- sos jak taniec
- kanał z windą
- kartofel, ziemniak / Ezaw dla Jakuba
- sentencja, aforyzm
- pod kranem w kuchni
- zielony chrzan / naczynie na rosół
- „Dobra ... ", Orzeszkowej
- personalia
- gra karciana
- do niego wrzucana piłka
- obramowanie czapki
- krótka wyprawa
- broń kowboja
- grządka z astrami
- komunał, frazes
- pisana za kluczem
- stróż prawa z gwiazdą na piersi
- entuzjasta, wielbiciel
- podniosła wypowiedź
- kanciarz, hochsztapler / rozdrabnia warzywa
- maszyna do tłoczenia oleju
- lekarski pokój
- zejście z linii ciosu
- solny w żołądku
- na starym żelastwie
- preria albo pampa
- jest nim mech
- ogół nagród
- oszustwo
- roślina oleista
- okrągła plamka / wrogie zastępy
- skrzynia z głosami
- panieńskie ziele
- sprzęt lekkoatletyczny
- sztuczne włókno
- zębate narzędzie
- kanapa z wałkami
- bobrza budowla
- pomyślna okoliczność



Fot. East News

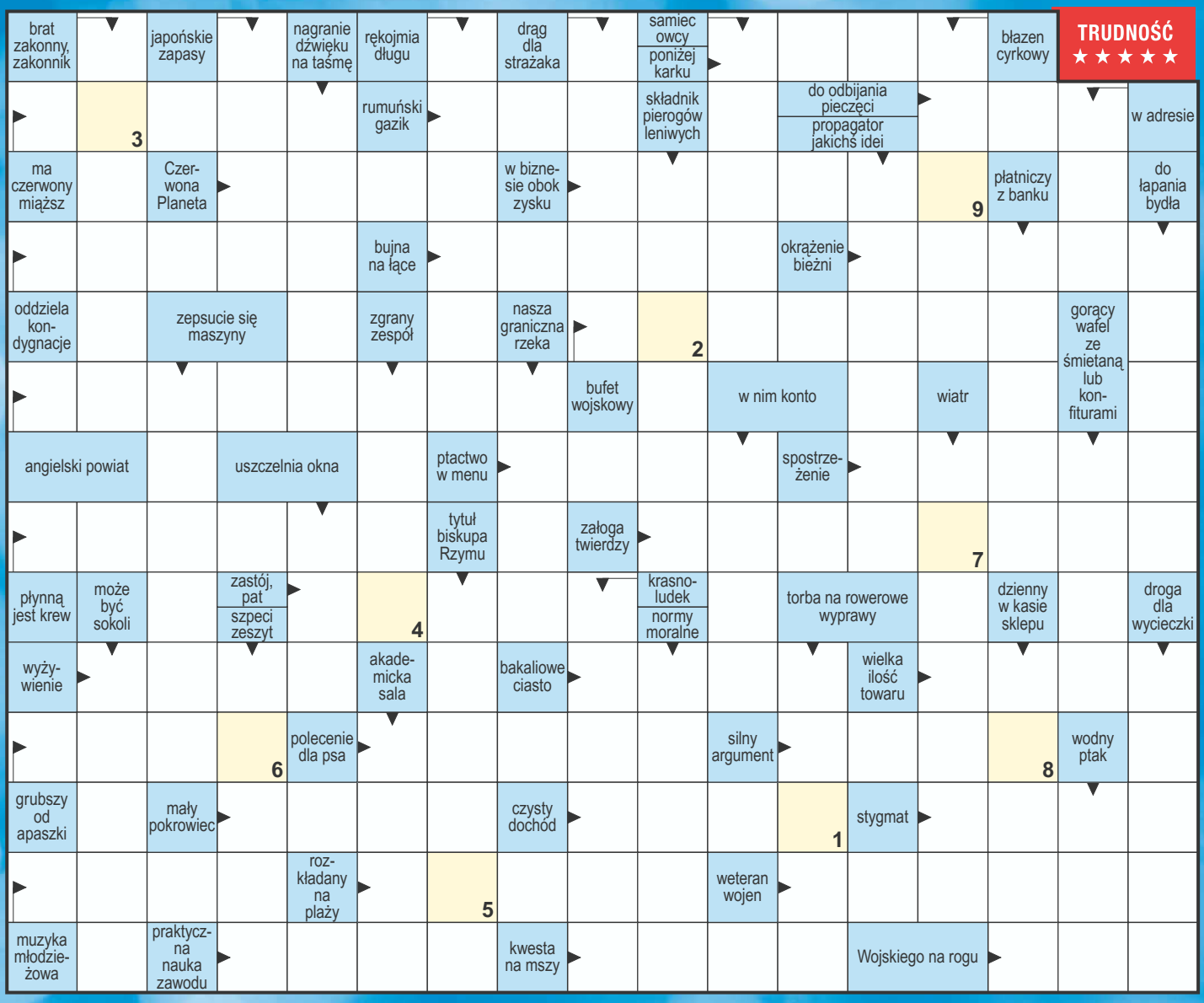
Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl 127cf90ba0

patronem

KRZYŻÓWKA NR 2



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9

NOWENNA DO ŚW. ARTEMIDESA ZATTIEGO

Boże, nasz Ojcze, Ty powołałeś św. Artemidesa Zattiego, aby był dla Twoich ukochanych dzieci widocznym znakiem żarliwej miłości do Ciebie. Przez jego posługę ukazałeś współczucie najuboższym. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu... Panie Jezu, tym, których powołujesz, aby poszli za Tobą, udzielasz łaski naśladowania Cię. W Artemidesie Zattim dałeś nam jasny przykład przylgnięcia do Ewangelii. Duchu Święty, dawco życia, ci, których powołuje Ojciec, dzięki Tobie uczestniczą w życiu i misji Kościoła, stając się żyjącymi i dającymi życie członkami Ciała Chrystusa. Ty posłałeś św. Artemidesa Zattiego jako Dobrego Samarytanina. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu... Amen

Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

eprasa.pl 127cf90ba0

Krzyżówki z

KRZYŻÓWKA NR 3



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

eprasa.pl 127cf90ba0

nagrodą

Wygraj książkę

„Ocalić wzruszenie. Autobiografia poetycka” ks. Jana Twardowskiego, 3 egzemplarze rozlosujemy po nadesłaniu kuponów!

KRZYŻÓWKA NR 4

TRUDNOŚĆ ★★★★★

pod fundamenty		do prania bielizny		lampart morski		przechadzka		wieść gminna / buty biegacza		przyjaciel żaby Moniki		okrągłe skrzyżowanie		TRUDNOŚĆ ★★★★★
	5					skrzynia z desek			7					punktowany egzamin
prądnica prądu stałego		roczny przyrost pnia		wiosną na rzece / wysiaduje jaja				chwilowa utrata przytomności						
gatunek topoli						pokój mnicha				obok jezuity		wycinek negatywu		dobrze mieć własny
		8			ozdobne obramienie wejścia do bazyliki			przeciwległy nadirowi		składnik kitu				
przewóz drogą wodną	tuczenie świni		miejsce oparzone / pochyłość										podróż jachtem		dawniej kościół parafialny
				1		ścieżka w parku			smaczna ryba morska / porasta brzegi jeziora	finał maratonu		znoszenie z kursu / fakt prawny		
ćwiczy na poligonie		ze sztachet / chleb syryjski											3	
				do odgarniania śniegu		niejedna w alfabecie						ma niski poziom hemoglobiny		sceneria pod gołym niebem
rodzaj zapięcia			4			posada w firmie / z niej garnitury				śnieżny wzgórek / czcili go poganie				
wpada w nie zwierzyna / szkielet roweru			tłuszcz w butelce / szarość, zmierzch					stado koni / większy od foki					do przesiewania mąki	ze zbrodnią w tytule powieści
					ssak z rodziny wielbłądów					dziecko przy piersi				
wędrowiec, włóczykij		słowna pomoc					w arsenale				wesoła na twarzy			6
					lisia kryjówka				2	elektroda tranzystora				
po zwózce zboża		bankowe okienko					o tyczce				szara grabu			

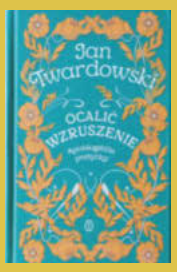
Rozwiązania z nr 3/2026 Krzyżówka nr 1: KLARYSKI, krzyżówka nr 2: KATEDRA, krzyżówka nr 3: OŁTARZ, krzyżówka nr 4: KAPŁAŃSTWO.

Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8

Wygraj swoją książkę!

Rozwiązanie wpisz na kupon (str. 46) i wyślij na karcie pocztowej na adres redakcji. Termin – do 5.05.2026 r. Nazwiska laureatów podamy w numerze 6/2026. Regulamin na stronie www.regulaminy.pl i u organizatora. Książki z numeru 2 otrzymują: Maria Pająk, Obrowiec Barbara Pamin, Piła; Kazimiera Surmik, Jaworzno.



Poezja księdza Jana Twardowskiego to więcej niż zbiór słów – to zapis wzruszeń, refleksji i ścieżek życia. „Ocalić wzruszenie. Autobiografia poetycka”, zaprasza do intymnej podróży w świat jednego z najbardziej ukochanych polskich poetów. To literacki testament, a każdy wiersz staje się oknem na doświadczenia i wewnętrzny świat autora, ukazując, jak życie i wiara splatają się w niezwykłą opowieść.

Fot.: materiały prasowe

eprasa.pl 127cf90ba0



Ostatnio została cyfrowo zrekonstruowana twarz Maryi z Guadalupe.



Cudowny wizerunek jest zagadką dla naukowców.

Na płaszczu Maryi zapisana jest niebiańska muzyka, a w Jej źrenicach odbija się Juan Diego, któremu się objawiła. W 2007 roku, kiedy w Meksyku zalegalizowano aborcję, Matka Boża przez godzinę ukazywała Jezusa w swoim łonie...

„Jestem miłosierną matką – wszystkich, którzy mnie kochają, wzywają i pokładają we mnie ufność" – mówiła Maryja do Juana Diego.

Maryja z Guadalupe

SEKRETY Jej wizerunku

Delikatne rysy, ciemna karnacja i oczy o ciepłym spojrzeniu. Tak, według naukowca Atily Soaresa, wygląda Maryja z Guadalupe, na którą wierni patrzą co dnia z ufnością, zawierzając Jej swoje życie. Do cyfrowej rekonstrukcji Soares wykorzystał najnowsze zdobycze nauki, m.in. sztuczną inteligencję.

Gdy w 1531 roku biednemu Indianinowi Juanowi Diego objawiła się Matka Boża, pozostawiła swe odbicie na jego fartuchu (tzw. tilmie). Wykonany z włókien kaktusa powinien przetrwać nie dłużej niż 20 lat, a nie niszczeje od niemal 500 lat – okrągła rocznica objawień przypadnie już w 2031 roku. Choć wielu naukowców się nad tym głowiło, wciąż nie odkryli, jak powstał cudowny wizerunek Matki Bożej z Guadalupe – nie ma na nim śladów barwników naturalnych, a syntetycznych wtedy nie znano. Astronomowie odkryli, że układ gwiazd zdobiących płaszcz Maryi odzwierciedla ich konstelację z 12 grudnia 1531 roku, czyli z dnia objawienia, tyle że... jest ona widziana z nieba, a nie z ziemi. Płótno kryje znacznie więcej zagadek.

WIERNI DOSTRZEGLI NIEZWYKŁE ZJAWISKO

Gdy zdjęcia oczu Maryi powiększono 2000 razy, dostrzeżono w nich sylwetki 13 osób. Widać tam konkretną scenę – Juan Diego daje biskupowi kwiaty od Maryi. Te same osoby widać w lewym i prawym oku, ale w różnych proporcjach – dokładnie tak jak ludzkie oczy rejestrują obrazy. Temperatura płótna jest taka jak ciała człowieka – 36, 6 stopni C. A specjaliści NASA odkryli w ikonie tętno – 115 uderzeń na minutę – z taką częstotliwością bije serce dziecka w łonie matki. Kilkanaście lat temu, 30 kwietnia 2007 roku, gdy w Meksyku zalegalizowano aborcję, przed obliczem Maryi odprawiano mszę w intencji dzieci zabitych przed narodzeniem. Wierni dostrzegli wtedy niezwykłe zjawisko, które trwało około godziny. Z łona Matki Bożej wydobywało się światło, a na jego tle widać było coś, co przypominało obraz USG dziecka rosnącego pod sercem matki. „Maryja ukazała nam Jezusa w swoim łonie!" – powtarzano w zdumieniu. A gdy naukowcy z Wyższego Instytutu Studiów Guadelupiańskich zajęli się matematyczną analizą obrazu, odkryli ukryty w układzie gwiazd i kwiatów na płaszczu Maryi zapis nutowy niebiańskiej melodii, którą Juan Diego miał usłyszeć, zanim ujrzał Maryję.

Fot.: Adobe Stock, Átila Soares/ jornaldeararaquara.com.br

eprasa.pl 127cf90ba0

DO NIEJ PO WSPARCIE, do Niej po nadzieję

Do Matki Bolesnej, zwanej Panią Skrzatuską i Matką Miłości Zranionej i Naszej Nadziei przybywali Jan III Sobieski i Stanisław Leszczyński. Dziś zmierzają tu pielgrzymi z różnych stron kraju.





Barokowy, jednonawowy kościół w Skrzatuszu powstał w XVII wieku.

Jan Paweł II podczas IV pielgrzymki do Ojczyzny — Koszalin, 1.06.1991 r.



Łaskami słynąca figura Matki Bożej Bolesnej pochodzi z XV wieku.

Początki Maryjnego kultu w Skrzatuszu są związane z czasami reformacji. Wtedy to kościół w Mielęcinie, gdzie znajdowała się pieta, zamieniono w zbór protestancki, a figurę sprofanowano i wrzucono do jeziora.

Jednak obciążona kamieniami figura nie tonęła! Wyłowiona rzeźba znalazła się pod opieką Katarzyny Kadrzyckiej ze Skrzatusza. Miała ona we śnie widzenie, po którym figurę przeniesiono do kościoła i umieszczono ją w ołtarzu bocznym. Kiedy podróżni zaczęli zgłaszać, że nad kościołem w nocy unosi się niezwykła łuna, rozeszła się wieść, że w Skrzatuszu dzieją się cuda. W 1660 roku ówczesny biskup poznański ogłosił figurę cudowną, a po zbudowaniu na polecenie króla Jana III Sobieskiego nowej świątyni, rzeźbę umieszczono w ołtarzu głównym. Sam władca również gościł w Skrzatuszu, modląc się o pomyślność w bojach z Turkami. I nie on jeden, bo i Stanisław Leszczyński wznosił przed Matką Bolesną swoje modły.

WSPOMOŻYCIELKA WIERNYCH

Skoro o wsparcie prosiły koronowane głowy, to nic dziwnego, że do Pani Skrzatuskiej garnęli się biedni, odrzuceni, chorzy. Jakimi cudami odwdzięczała się Maryja, można dowiedzieć się z kroniki ks. Andrzeja Delerta z 1777 r. Czytamy w niej: „chłopaczek ze wsi Skrzatusz kąpiący się w jeziorze utonął, którego w godzinę rodzice i krewni szukając na brzegu z wody wyciągnęli, żywać począł i zdrowo na nogi powstawszy wyznał, że go Najświętsza Panna w tej postaci jako w obrazie skrzatuskim widzieć się dała, za rękę wziąwszy do brzegu przyprowadziła". Autor wspominał też inny przypadek: „kapłan z zakonu św. Franciszka Wojciech Rozwelski konno podróż odprawując, gdy z mostu w rzekę bystrą z koniem szwankował w samym impecie myślą do NPM Skrzatuskiej westchnąwszy, natychmiast szczęśliwie wypłynął".

NIE ZMOGŁY JEJ ŻADNE WOJNY

Wiek mijał za wiekiem, a figury nie zniszczyły ani czasy reformacji, ani lata pod pruskim zaborem, I i II wojna światowa, czy żołnierze radzieccy, których przed wysadzeniem kościoła w 1945 r. powstrzymali polscy robotnicy przymusowi. Wielka chwila dla wyznawców Matki Skrzatuskiej nadeszła pod koniec kolejnego etapu w dziejach Polski – w 1988 r. kard. Józef Glemp koronował Pietę koronami papieskimi. Przekazał je Jan Paweł II, który znał sanktuarium w Skrzatuszu jeszcze jako Karol Wojtyła, przebywając tu podczas spływów kajakowych Drawą. Dziś do parafii w Skrzatuszu, uznawanej za jedną z pereł diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej pielgrzymują wierni. Przyciąga ich miano Matki Miłości Zranionej i Naszej Nadziei. Bo któż z nas nie potrzebuje nadziei...

ADAM PIOSIK

Fot.: East News, Adobe Stock, PAP

eprasa.pl 127cf90ba0



Łaskami Słynąca Pieta Skrzatuska

ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA



Nowenna do Matki Bożej Miłości Zranionej i Naszej Nadziei

Ta modlitwa, ułożona w naszych czasach, dobrze oddaje problemy, troski, lęki i obawy, z jakimi się zmagamy. Powierzajmy je z ufnością Łaskami Słynącej Piecie Skrzatuskiej.

Maryjo, Skrzatuska Pani,
Matko Miłości Zranionej
i Naszej Nadziei!
Ty, która z woli Ojca
Wszechmogącego wstąpiłaś
w tajemnicę zbawczego
cierpienia i przyjmujesz z krzyża
Ciało Boskiego Syna,
Popatrz na serca Twych dzieci
zranione brakiem miłości.
Zobacz nasz smutek i trwogę
i przyjdź nam z pomocą.
Ciebie prowadzi Duch Święty,
i Ty, Matko Naszej Nadziei
wskazujesz nam
zdrój miłosierdzia:
ukazujesz Ciało Jezusa, abyśmy
adorując Jego święte rany,
doznali zbawienia.
Swoją modlitwą, Matko,
ochraniaj moją rodzinę,
naszą parafię i całą diecezję.
Uproś nam u Boga błogosławieństwo i łaskę. Amen.

MODLITWA DZIĘKCZYNNO-BŁAGALNA

O Matko Miłości Zranionej, wołamy do Ciebie – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Zranionych i chorych opatruj – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Złe wieści ze świata powstrzymaj – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Zlęknionym odwagę wypraszaj – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Bądź gwiazdą przewodnią tułaczy – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Wypraszaj pociechę po dziecka utracie – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Ochraniaj od błędów niewiary – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
Serca zdradzonych ocal przed rozpaczą – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
W Jezusie pocieszaj samotnych – Pani Skrzatuska, módl się za nami.
O Matko Naszej Nadziei, wołamy do Ciebie – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
W ciemnościach nadzieję nam ukaż – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
Rodziców ucz kochać swe dzieci – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
Pocieszaj po stracie najbliższych – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
W Jezusa ranach ukazuj nam zdrowie – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
Wzbudź w sercach tęsknotę do Nieba – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
Swym blaskiem rozpraszaj ciemności – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
Nauczaj mnie słuchać Jezusa – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.
W Jezusie mnie, dziecko Twe, utul – Błagamy Cię, Matko Skrzatuska.

AKT ZAWIERZENIA

Matko naszego Zbawiciela
Jezusa Chrystusa, który złożył siebie
w ofierze krzyżowej, a Ty razem z Nim
przyjęłaś w pełni wolę Ojca,
Tobie zawierzam moje życie i powołanie;
z ufnością dziecka oddaję
moje prace i nadzieje,
wszystkie postanowienia
złożone Bogu i ludziom.
Przyjmij mnie w godzinie próby i słabości,
pomóż powstać z grzesznego upadku,
aby żyć Miłością Twojego Syna,
który powstał z martwych i żyje.
Jemu chwała na wieki. Amen.

Fot. na str. 24-25: East News

eprasa.pl 127cf90ba0



Dbaj o jakość życia



ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zasługa „włókien młodości". Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestrzeganiu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów, jeśli cennych składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla", które oznacza „klej". Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed ingerencją drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczujemy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, łydek, bioder czy nadgarstków. Jego brak sprzyja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki. Procesy te są postępujące, ale możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmowi ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenionej przez klientów marki Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.



eprasa.pl 127cf90ba0

Przewodnik katolika

7 pytań O SAKRAMENT SPOWIEDZI

W świecie, który uczy nas maskować słabość i usprawiedliwiać każdy błąd, konfesjonał pozostaje przestrzenią prawdy. I spotkania z Bogiem, który bardziej czeka, niż osądza.



Jezus odpuszczał grzechy w czasie swojego ziemskiego życia. Po Zmartwychwstaniu misję tę powierzył Apostołom. Dziś robią to duchowni.

Słowo do Ciebie

„Spowiedź leczy to, co zostało zranione przez grzech, a Eucharystia daje życie, którego człowiek sam sobie nie jest w stanie dać".

Katechizm mówi o obowiązku przystąpienia do spowiedzi i Komunii Św. przynajmniej raz w roku – w okresie Wielkanocy.

1 DLACZEGO TO TAK WAŻNE?

Po pierwsze dlatego, że wiara nie jest teorią ani tradycją, ale relacją z żywym Chrystusem. A ta relacja odnawia się w sakramentach. Jeśli ktoś przez rok nie przyjmuje Komunii, to tak jakby przez rok nie przychodził do stołu, przy którym czeka na niego Bóg. Po drugie, Wielkanoc jest centrum naszej wiary. Chrystus umiera i zmartwychwstaje, aby człowiek mógł powstać z własnych upadków. Dlatego Kościół mówi: przynajmniej w tym czasie nie zostań na zewnątrz. Przyjdź, pojednaj się z Bogiem i przyjmij życie, które On daje. Po trzecie, to przykazanie pokazuje pewne minimum troski o własną duszę. Spowiedź i Komunia wielkanocna są więc jak powrót do źródła. Człowiek przyznaje, że sam sobie nie wystarcza, że potrzebuje miłosierdzia i życia, które daje Chrystus.

2 JAK CZĘSTO WIĘC POWINNIŚMY SIĘ SPOWIADAĆ?

Katechizm mówi: przynajmniej raz w roku. To minimum, które ma przypominać, że chrześcijanin nie może żyć latami bez pojednania z Bogiem. Kiedy jednak człowiek zrozumie istotę tego sakramentu, szybko odkrywa, że to nie jest tylko obowiązek, ale miejsce spotkania i pracy nad sobą. A każda prawdziwa praca nad sobą potrzebuje regularności i konsekwencji. Dlatego osobiście polecam rytm miesięczny. Taki czas pozwala spokojnie zobaczyć, co wydarzyło się w ostatnich tygodniach: co się zmieniło we mnie, czy jestem bliżej Boga czy dalej, czy byłem wierny postanowieniom z ostatniej spowiedzi. Człowiek na bieżąco porządkuje swoje serce. I uczy się żyć coraz bardziej w prawdzie i w wolności dzieci Bożych.



Rachunek sumienia przed spowiedzią to też czas na refleksję nad swoim życiem.

3 JAK POKONAĆ OBAWY ZWIĄZANE Z DŁUGĄ PRZERWĄ W PRZYSTĘPOWANIU DO SPOWIEDZI?

Spowiedź nie należy do łatwych sakramentów. Trzeba ubrać się w pokorę, odłożyć na bok dumę i podjąć wysiłek, żeby stanąć w prawdzie o sobie. Dlatego wielu ludzi odkłada ją latami. Boimy się wstydu, oceny, czasem nawet własnej historii. Warto jednak pamiętać o jednej rzeczy: w konfesjonale nie spotykamy najpierw księdza, ale Jezusa, który przebacza. Kapłan jest tylko świadkiem tego spotkania i narzędziem Bożego miłosierdzia. Osobiście zawsze się cieszę, kiedy przychodzi ktoś po latach i jest do tej spowiedzi dobrze przygotowany. Kiedy widać, że człowiek dał sobie czas na pomyślenie o sobie i nad sobą, zrobił rachunek sumienia, uporządkował swoje życie. I przychodzi nie dlatego, że „tak wypada", ale dlatego, że czuje, iż nie chce już dłużej żyć daleko od Boga. Wtedy często okazuje się, że największą przeszkodą był tylko strach. A kiedy człowiek zrobi pierwszy krok, odkrywa, że po drugiej stronie nie czeka potępienie, lecz ulga i pokój serca. Bo spowiedź nie jest sądem, na którym Bóg szuka pretekstu do kary. To raczej moment powrotu, w którym Ojciec przyjmuje człowieka z powrotem do domu.

Fot.: Adobe Stock (2), East News (2)

eprasa.pl 127cf90ba0





28 marca 2014 roku papież Franciszek miał spowiadać wiernych w Bazylice św. Piotra. Najpierw jednak sam uklęknął przed konfesjonałem.

Papież też się spowiada

„To właśnie nade wszystko w konfesjonale objawia się Miłosierdzie Boże" – pisał Jan Paweł II. Jeszcze jako biskup krakowski stawał wraz z innymi wiernymi w kolejce do konfesjonału i oczekiwał na kapłana. Będąc już papieżem, spowiadał się raz w tygodniu, w sobotę, w prywatnej kaplicy. Bo każdy duchowny, tak samo jak każdy wierny, potrzebuje spowiedzi, aby wyznać grzechy i otrzymać rozgrzeszenie. Pokazywał to często papież Franciszek, klękając przed zwykłym kapłanem w konfesjonale na przykład podczas nabożeństw w Bazylice św. Piotra. Bo wszyscy jesteśmy grzesznikami potrzebującymi Bożego miłosierdzia.

4 CZY WIELKANOC TO DOBRY CZAS NA TAKĄ ODKŁADANĄ LATAMI SPOWIEDŹ?

Każda okazja jest dobra, żeby rozpocząć proces nawrócenia i przemiany życia. Jeśli ktoś po wielu latach czuje w sercu impuls, aby wrócić do Boga, to nie powinien odkładać tego na później. Spowiedź wielkanocna może być takim pierwszym krokiem. Jednocześnie warto pamiętać, że w wymiarze ludzkim owocność sakramentu zależy także od jakości jego przeżycia. Rozgrzeszenie będzie zawsze ważne, ale po ludzku każdy z nas chciałby zostać dobrze wysłuchany, zrozumiany, potraktowany poważnie i cierpliwie. A przed Wielkanocą w kościołach ustawiają się długie kolejki do konfesjonałów. Jako kapłan wiem, że wtedy trzeba mądrze podzielić czas pomiędzy wszystkich, którzy czekają. Dlatego jeśli ktoś wraca po wielu latach i czuje, że potrzebuje dłuższej rozmowy, dobrze jest wybrać dzień i moment, kiedy przy konfesjonale nie ma tłumów albo umówić się z kapłanem na spokojną spowiedź. Wtedy łatwiej przeżyć ją naprawdę głęboko, nie w pośpiechu, ale w atmosferze uwagi i zrozumienia.



Jezus powiedział Apostołom: „Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuścicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane"

5 OSOBY, KTÓRE DAWNO SIĘ NIE SPOWIADAŁY CZĘSTO NIE PAMIĘTAJĄ FORMUŁ. CZY MAJĄ ONE ZNACZENIE?

Do spowiedzi potrzebny jest przede wszystkim grzesznik, który żałuje za swoje grzechy, i kapłan, który w imieniu Chrystusa udziela rozgrzeszenia. Wszystko inne jest drugoplanowe. Wystarczy powiedzieć księdzu: „Proszę mi pomóc się wyspowiadać, dawno tego nie robiłem". Kapłan poprowadzi krok po kroku. Z drugiej strony, w dzisiejszym świecie łatwo przypomnieć sobie najważniejsze elementy tego sakramentu, wystarczy zajrzeć do Internetu. Ja zawsze zachęcam, żeby przygotować sobie ściągę. Pomaga ona spokojnie przejść przez spowiedź i niczego nie pominąć.

6 JAK RADZIĆ SOBIE Z WĄTPLIWOŚCIAMI CO DO SZCZEROŚCI ŻALU I CZY SKRUCHA JEST WYSTARCZAJĄCA?

Wielu ludzi ma takie pytania, i w pewnym sensie są one czymś dobrym, bo pokazują, że człowiek traktuje swój grzech poważnie i nie chce podchodzić do spowiedzi powierzchownie. Minimum potrzebne do rozgrzeszenia to świadomość, że to, co zrobiłem, jest grzechem, że jest czymś niewłaściwym i że nie powinno mieć miejsca w moim życiu. To już jest początek nawrócenia. Spowiedź nie jest sakramentem dla ludzi doskonałych. Jest sakramentem dla ludzi w drodze, którzy wiedzą, że potrzebują Bożej pomocy, aby zmieniać swoje życie krok po kroku.

7 CO MÓWI KSIĄDZ TYM, KTÓRZY POWRACAJĄ WCIĄŻ Z TYMI SAMYMI GRZECHAMI?

Zawsze mówię, że pierwszą dobrą nowiną jest to, że nie ma nowych, ciężkich grzechów. A to już jest coś. To znaczy, że w życiu człowieka dokonuje się jakaś praca i jakiś postęp. Potem dodaję, żeby nie gorszyli się sami sobą i nie zniechęcali się. Bóg jest – jak mówi Pismo – bogaty w miłosierdzie. A papież Franciszek często przypominał: Bóg nie męczy się przebaczaniem. To my męczymy się proszeniem Go o przebaczenie. Powtarzanie tych samych grzechów nie zawsze oznacza pobłażanie swoim słabościom. Z mojego doświadczenia bardzo często są to grzechy nałogowe albo zachowania kompulsywne, które uruchamiają się w określonych sytuacjach: w stresie, w samotności, w zmęczeniu, w chwilach słabości. Dlatego spowiedź w takich przypadkach nie jest tylko wyznaniem winy. Jest także szukaniem drogi wyjścia: rozpoznaniem sytuacji, które prowadzą do upadku, i uczeniem się, jak krok po kroku z nich wychodzić. Bo droga nawrócenia bardzo rzadko wygląda jak jedno wielkie zwycięstwo. Najczęściej jest to cierpliwa walka, w której człowiek wciąż wstaje i zaczyna od nowa, choć często nie zauważa jak długi proces już przeszedł.

KS. PRZEMYSŁAW KAWECKI

eprasa.pl 127cf90ba0

POBŁOGOSŁAW MNIE,

Bóg kocha każdego z nas i boskie błogosławieństwo prowadzi nas dobrą drogą przez życie. Powinniśmy je przyjmować jak najczęściej, ale też przekazywać innym.





Błogosławić, po łacinie „benedictio", oznacza życzyć innym dobra, przyzywać łaskawości Bożej.

W **Księdze Powtórzonego Prawa (11, 26-27) czytamy: „Kładę dziś przed wami błogosławieństwo i przekleństwo. Błogosławieństwo, jeśli usłuchacie poleceń Pana, waszego Boga, które ja wam dzisiaj daję – przekleństwo, jeśli nie usłuchacie poleceń Pana". Boże błogosławieństwo daje życie i szczęście – warto o tym pamiętać.**

Najczęściej robi to kapłan. Czyniąc nad nami znak krzyża, błogosławi nas na zakończenie Mszy Świętej. Możemy także o to poprosić indywidualnie. Ale my, świeccy, także możemy tak czynić! Św. Paweł w Liście do Rzymian zachęca wiernych: „Błogosławcie, a nie złorzeczcie" (Rz 12, 14). Kiedy więc wstajesz rano, uczyń znak krzyża – wtedy błogosławisz siebie. Gdy zrobisz znak krzyża na czole męża – błogosławisz jego. Błogosław domowników przed wyjściem z domu – uczyń znak krzyża na czole i powiedz: „Niech cię Pan błogosławi i strzeże". Masz wtedy pewność, że złe duchy nie mają dostępu do twoich najbliższych.

Błogosław w myślach jak najwięcej ludzi, których mijasz. To stopniowo zmieni ciebie i twoje serce – wstąpi w nie pogoda ducha, spokój i radość. Bo cóż może się stać złego, gdy Bóg czuwa i błogosławi? Szczególnie warto o tym pamiętać, gdy wokół ciebie trwa konflikt. Słowo Boże mówi: „Błogosławcie tych, którzy was prześladują" (Rz 12, 14). Gdy tak robisz, wzywasz samego Boga na pomoc, a On przegania zło.

NOWE NAJLEPSZE ŻYCZENIE

Gdy składamy komuś życzenia, warto zamiast „zdrówka" życzyć mu błogosławieństwa Bożego. Może na początku wyda się to dziwne, ale przekonasz się, jak bardzo tej drugiej osobie to życzenie się spodoba. Bo przecież jest ono najlepsze z możliwych!

Warto też błogosławić jedzenie przed posiłkiem – wystarczy krótkie: „Panie, pobłogosław nas i ten posiłek, prosimy Cię, naucz nas dzielić się miłością i chlebem" i uczynić znak krzyża.

Przed każdym wyjściem z domu, podróżą czy ważnym spotkaniem warto przywołać Boże błogosławieństwo, czyniąc na sobie znak krzyża. Wtedy jesteśmy pewni, Kto nam towarzyszy.

KRÓTKIE MODLITWY NA KAŻDĄ GODZINĘ

Warto zapamiętać kilka krótkich zwrotów błogosławieństwa. Oto one: „Niech nas

Modlitwa za dzieci wraz z błogosławieństwem

Ojcze niebieski, Syn Twój Jezus brał dzieci w objęcia, kładł na ich głowach ręce i im błogosławił. Proszę Cię ustrzeż moje dzieci od wszelkiego zła i wlej na nich obfite Twoje błogosławieństwo. Niech wzrastają w latach i rozwijają się w mądrości, otocz ich swoją łaską i miłosierdziem, niech poznają i miłują Ciebie i niech strzegą przykazań, aby osiągnęli szczęście doczesne i wieczne. Niech nieustannie znajdują się pod opieką Najświętszej Maryi i Świętych Aniołów Stróżów, teraz i w wieczności. Niech was błogosławi i strzeże Bóg Wszechmogący Ojciec i Syn i Duch Święty. Amen.

Fot.: East News, Getty Images, arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 127cf90ba0

proszę!

Słowo do Ciebie

„Błogosławieństwo ojca umacnia domy dzieci, a przekleństwo matki wywraca fundamenty” (Syr 3, 9).

Bóg błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen”. „Niech Bóg cię błogosławi”. „Błogosławieństwo Boga Wszechmogącego: Ojca i Syna, i Ducha Świętego niech spocznie na tobie i pozostanie na zawsze”. Gdy piszemy do kogoś życzenia, możemy zacytować Słowo Boże: „Niech Cię Pan błogosławi i strzeże. Niech Pan rozpromieni swe oblicze nad tobą, niech cię obdarzy swoją łaską. Niech zwróci ku tobie oblicze swoje i niech cię obdarzy pokojem”. (Lb 6,23-27). Można też pomodlić się wieczorem: „Panie, błogosław teraz wszystkim ludziom, których spotkałem w ciągu dnia, wszystkim, o których pomyślałem, i tym, którzy pomyśleli o mnie, tym, którzy do mnie zadzwonili lub napisali kilka słów, tym, którzy są mi szczególnie bliscy, a także tym, od których oddzielają mnie trudne emocje. Błogosław im wszystkim. Amen”.

Praktykując błogosławienie innych prędko zobaczysz zmianę w sobie – większy spokój, dystans, radość, wdzięczność. Bo błogosławieństwo pochodzi od Boga, a On pragnie, byśmy mieli szczęśliwe życie w obfitości.

JOLANTA WINIARSKA

CZY TO WYPADA?

Telefon dzwoni w kościele



Gdy w kościele komuś zadzwoni telefon albo zabrzmi sygnał SMS, łatwo o irytację. Warto jednak pamiętać, że równie ważne jak cisza jest zachowanie spokoju i życzliwości. Czy wypada więc zareagować? I jak zrobić to z klasą? Przede wszystkim zachowaj spokój. Jednorazowy dźwięk to najczęściej zwykłe przeoczenie, nie zła wola. Nie komentuj na głos. Westchnienia, uwagi czy ostentacyjne odwracanie się tylko potęgują zamieszanie. Daj po prostu „winowajcy” szansę na reakcję. Większość osób szybko wycisza telefon lub wychodzi z kościoła. Jeśli sytuacja się powtarza i bardzo przeszkadza, zwróć uwagę dopiero po mszy, spokojnie i dyskretnie, bez publicznego upominania.

W relacji z bliskim możesz delikatnie przypomnieć o wyciszeniu telefonu szeptem. W kościele obowiązuje bowiem zasada podwójnego szacunku: dla miejsca oraz dla drugiego człowieka. Nawet czyjaś nieuwaga nie powinna stać się powodem do ostrej reakcji czy zawstydzania.

REKLAMA



eprasa.pl 127cf90ba0

Słowo Boże dla Ciebie

PROBLEM: *Jak coraz mniej narodzin dzieci ma się do wezwania z Księgi Rodzaju?*

Niepokoją mnie medialne doniesienia, że rodzi się coraz mniej dzieci. Nie tylko w Polsce, ale też w wielu innych, dosyć zamożnych krajach. Pamiętam z dzieciństwa, że w trudniejszych czasach niż dzisiejsze, trójka potomstwa była normą, a nie należało do rzadkości liczniejsze potomstwo. Zastanawiam się od czego to zależy, bo taki względny dobrobyt, w jakim dzisiaj żyjemy, powinien sprzyjać powoływaniu na świat kolejnych pokoleń.

(Marcjanna z Wałbrzycha)



Co na to Biblia

„Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę. Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: »Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną; abyście panowali nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi«. I rzekł Bóg: »Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem«”... (Rdz 1, 27 – 29)

W bardziej przywiązanych do wiary regionach rodziny są liczniejsze.



Święty Jan Paweł II powiedział kiedyś, że decydująca bitwa pomiędzy dobrem a złem rozegra się o rodzinę.

JAK ROZUMIEĆ BIBLIJNY CYTAT

Im mniej w nas prawdziwej, żywej i głębokiej wiary, tym łatwiej ulegamy pokusom wygodniejszego życia. Dotyczy to także kwestii liczebności naszych rodzin. Nie można jednak rozsądzać w ten sposób indywidualnych konkretnych przypadków, bo czasem ci, którzy chcieliby urodzić więcej dzieci, nie mogą ich mieć, i to nie z własnego wyboru.

Już w pierwszym biblijnym opisie dotyczącym stworzenia świata czytamy o Bożym nakazie rozmnażania się, zaludniania Ziemi. „Bądźcie płodni” oznacza otwarcie na życie, niestawianie tamy ogromnej łasce, jaką jest dla nas zrodzenie potomstwa. To nasz współudział w stworzeniu, coś, czego nie moglibyśmy dostąpić bez woli Tego, który powołał do istnienia cały wszechświat, a wraz z nim również i nas.

Problem w tym, że człowiek, kuszony przez złego ducha, prędzej czy później zabiera się do „poprawiania” Bożego pomysłu. Otóż w którymś momencie dziejów ludzie doszli do wniosku, że ich celem jest korzystanie z przyjemności życia a normy moralne potrafimy wyznaczać sobie sami. Zawęziliśmy więc sobie horyzont – zamiast patrzeć w niebo, jak uczyli nas przodkowie, przytępiliśmy wzrok, aby interesować się jedynie ziemią i doczesnością. Zupełnie jakby tutaj zaczynało się i kończyło dla nas wszystko. Postawienie się człowieka na miejscu Pana Boga nigdy nie ma dobrych skutków. Z czasem doszliśmy do wniosku – jako większość, dominująca zbiorowość – że nie wszyscy ludzie warci są życia, a tak naprawdę to nie jest pewne, kiedy naprawdę stajemy się ludźmi. To nie przesada, tak mówi nam dzisiejsza kultura, autorytety, nawet wielu naukowców i lekarzy.

Skoro mówią tak „wszyscy”, jak nam się wydaje, to widocznie tak jest. I nie widzimy sprzeczności w tym, że w niedzielę idziemy do kościoła, a potem w ten czy inny sposób sprzyjamy takiej wizji świata. Kraje chrześcijańskie zapominają o własnym pochodzeniu i tradycji. Wypierają wiarę ze swojego życia i... pustoszeją. Oczywiście, życie nie znosi próżni. W miejsce cywilizacji, z której dobrowolnie rezygnujemy, muszą pojawić się inne. Matematyka i demografia są bezlitosne. Mądre powiedzenie mówi, że Pan Bóg wybacza zawsze, człowiek czasami a natura nigdy. Tak jest i w tej kwestii.

Nie ma też zbiegu okoliczności w tym, że w bardziej przywiązanych do wiary regionach rodziny są liczniejsze. Oczywiście, nie trzeba sądzić, że w każdym indywidualnym przypadku ludzie głęboko wierzący mają więcej dzieci. To byłoby zbyt powierzchowne, bo życie jest bardziej złożone i skomplikowane. Chodzi raczej o generalne tendencje, dające się zmierzyć w większej skali. Święty Jan Paweł II powiedział, że decydująca bitwa pomiędzy dobrem a złem rozegra się o rodzinę. Tej konfrontacji, być może rozłożonej na wiele lat bądź wieków, jesteśmy właśnie świadkami.

Fot.: Adobe Stock, East News

eprasa.pl 127cf90ba0

Reutter

Idealny produkt na problemy z gardłem!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Wspierają funkcjonowanie gardła i krtani,
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych,
- Idealne dla całej rodziny,
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.



DOSTĘPNE W APTEKACH I ZIELARNIACH

PRODUKT ROKU: 2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020,2021,2022,2023,2024

Polecamy dobroczynne cukierki szałwiowe renomowanej firmy Reutter istniejącej od stu lat, mającej ogromne doświadczenie i niepowtarzalne procesy produkcyjne.

eprasa.pl 127cf90ba0



Prezydent Portugalii Jorge Fernando Branco wręczył Janowi Pawłowi II porcelanę.



Smaczny prezent dla papieża Benedykta XIV przywiozła austriacka delegacja.



Leonowi XIV spodobała się jego wydziergana na szydełku podobizna.



Papież z radością przyjął konia od polskiego hodowcy.

Każdy papież dostaje ich wiele – od darów od przywódców państw aż po maskotki spontanicznie rzucane Ojcu Świętemu na placu św. Piotra...

PREZENTY DLA GŁOWY Kościoła

Uwagę całego świata przyciągnął prezent, jaki Polak Andrzej Michalski, właściciel i założyciel stadniny koni w Kołobrzegu-Budzistowie, dał papieżowi po środowej audiencji generalnej w październiku 2025 roku. Na watykańskie dziedzińce przyprowadził pięknego wierzchowca – 12-letniego Araba imieniem Proton. Jak zobaczyłem te zdjęcia przyszłego papieża na koniu w Peru, to urodził się pomysł, że chcę mu podarować pięknego konia arabskiego, który będzie godny, bo biały wiąże się przecież z białą, papieską sutanną – wyjaśniał mediom Polak. Leon XIV ucieszył się z tego daru, a Proton zamieszkał w papieskiej stajni w Castel Gandolfo. Większość prezentów Ojciec Święty otrzymuje podczas oficjalnych spotkań z głowami państw czy monarchami. Ale nie wszystkie dary, jakie dostaje papież, są drogie. Czasem nie mniejszą radość sprawiają papieżowi drobiazgi przekazywane spontanicznie, np. rzucane w kierunku Ojca Świętego, który objeżdża sektory na pl. św. Piotra. Tak Leon XIV złapał wydzierganego na szydełku kurczaczka, a także zrobioną w ten sam sposób figurkę papieża. Niektóre prezenty mają walor sentymentalny. Ojca Świętego ucieszyła pizza dostarczona przez Aurelio's Pizza, którą chętnie odwiedzał w swoim rodzinnym mieście – w Chicago. Papież dostaje też często od zawodowych sportowców koszulki z nazwą

eprasa.pl 127cf90ba0



Peter Sagan, mistrz świata w kolarstwie z 2017 roku, ofiarował Franciszkowi rower.



Królowa Elżbieta przywiozła papieżowi skrzynię smakołyków.

Kosz zdrowej żywności

Podczas wizyty w Watykanie w 2014 roku królowa Elżbieta podarowała Franciszkowi kosz przetworów z Balmoral oraz whisky. Kilka lat później jej syn i następca Karol III, który jest znany z propagowania ekologii, przywiózł głowie Kościoła ekologiczne produkty ze swoich królewskich posiadłości.

klubu, swoim imieniem i numerem startowym. Leon XIV, który lubi ten sport, otrzymał od wybitnego tenisisty Jannika Sinnera rakietę.

FERRARI I NARCIARSKI KOMBINEZON

Jan Paweł II dostawał różne prezenty – od pamiątek robionych przez więźniów w łagrach czy obozach, takich jak krzyżyki i różańce aż po drogie samochody. Trafiło do niego nawet Ferrari Enzo z limitowanej serii, które zostało sprzedane, a dochód przeznaczono dla ofiar tsunami w Azji. Papież Benedykt XVI od przedstawicieli Pigmejów otrzymał w Kamerunie żółwia, którego zabrał ze sobą w dalszą podróż po Afryce, a potem do Watykanu. Włoscy instruktorzy narciarscy sprezentowali mu biały kombinezon narciarski z napisem Maestro (instruktor). Wśród darów dla Franciszka wielkością wyróżniał się ten od rodziny stoczniowców z południowych Włoch – dziewięciometrowa replika drewnianej łodzi żaglowej używanej przez rybaków na Jeziorze Galilejskim w czasach Chrystusa. „Łódź Jezusa" została wystawiona w Muzeach Watykańskich.

BIAŁY SŁOŃ ODDAŁ POKŁON

W przeszłości rozmach w wybieraniu prezentów dla papieża mieli królowie. W 1514 roku do Watykanu przywieziono żywego białego słonia dla Leona X od króla Portugalii. Zwierzę poprowadzono główną drogą, w miejscu dzisiejszej Via della Conciliazione. Gdy podeszło do tronu papieskiego, przyklękło, a tłum wiwatował. Zachwycony papież wysłał królowi Portugalii złotą, konsekrowaną różę i zgodę na odbicie z rąk niewiernych Afryki i innych terytoriów zamorskich oraz na podbój Indii, skąd przywożono cenne przyprawy. Współcześnie wielcy tego świata też starają się wręczać stosowne dary, często nawiązujące tradycji ich kraju. Prezydent Azerbejdżanu Ilham Alijew dał papieżowi azerski dywan. A od Marka Zuckerberga, założyciela Facebooka papież dostał drona.

HUMOR ŚWIĘTYCH



Z samolotem w tle

Jan Paweł II podczas swojego pontyfikatu odbył 104 pielgrzymki zagraniczne, odwiedził ponad 130 krajów i około 900 miejscowości! Większość z tych wypraw odbył samolotem. Okazuje się, że kiedy był małym chłopcem, marzył o podniebnych podróżach, ale w innej roli. W 1927 roku – niedługo po tym, jak amerykański lotnik Charles Lindbergh samotnie przeleciał nad Atlantykiem – zapytano Lolka Wojtyłę, kim chce zostać, kiedy dorośnie. – Będę lotnikiem! – odpowiedział chłopiec. Indagowany, dlaczego nie księdzem, odpowiedział: – Bo Polak może być drugim Lindbergiem, ale nie może zostać papieżem. Kiedy wiele lat później, już jako Ojciec Święty, podróżował papieskim samolotem, stewardessa zapytała, czy ktoś ma ochotę na drinka. Jan Paweł II zapytał ją wtedy: Na jakiej jesteśmy wysokości? – 10 tysięcy metrów – odpowiedziała. – To w takim razie ja podziękuję. Szef jest zbyt blisko – uśmiechnął się, wskazując palcem w górę.

Pieniądze i gnój to jedno

Św. Franciszek z Asyżu uważał, że ubóstwo i praca to najważniejsze wartości, którymi każdy powinien się kierować. Nienawidził pieniędzy i uważał je za powód wszelkiego zła. W regule swego zakonu zakazał nie tylko posiadania, a nawet dotykania pieniędzy. Kiedyś w kościele franciszkańskim jakiś człowiek zostawił obok krucyfiksu sporą sumę pieniędzy. Jeden z braci zauważył je i wyrzucił przez okno. Gdy Franciszek się o tym dowiedział, skarcił tego



zakonnika, a za pokutę nakazał mu… uchwycić te pieniądze wargami, wynieść je poza klasztor i rzucić na pierwszą lepszą kupę oślego nawozu. – Na przyszłość macie pamiętać, że pieniądze na równi z gnojem należy traktować – przykazał surowo.

Prośba do kata

Thomas More słynął z poczucia humoru. Potrafił naigrywać się z innych, nawet gdy był w sytuacji bez wyjścia. Przed egzekucją zwrócił się do kata, by celnie uderzył siekierą i w ten sposób uniknął wstydu, że nie udało mu się trafić za pierwszym razem. Kiedy zaś kilka godzin wcześniej słudzy więzienni próbowali zgolić mu brodę, która urosła w niewoli, odparł: „Broda jest niewinna. Przecież urodziła się w więzieniu i nie mogła tam popełnić przestępstwa". Te niezwykły myśliciel i męczennik stworzył ponoć nawet modlitwę o dobry humor. „Udziel mi łaski rozumienia żartów, abym potrafił odkryć w życiu odrobinę radości i mógł sprawiać radość innym" – prosił w niej Boga.

Fot.: East News (6), arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 127cf90ba0



Jest wdzięczna Panu za powołanie.

W szkole w Ushirombo z dziećmi, które dostają szansę na dobry start.

Siostra Monika Nowicka

A JEDNAK Afryka!

Była już bardzo daleko od Boga, omijała swój parafialny kościół szerokim łukiem. A myśl, że mogłaby wstąpić do klasztoru, wydawała jej się zabawna. I wtedy Bóg dał jej znak, że powinna przemyśleć całe swoje życie…

Miała spokojne i szczęśliwe dzieciństwo. – Z bratem i rodzicami bardzo dużo podróżowaliśmy po świecie – wspomina siostra Monika Nowicka z Mirska. Kiedy była na Gibraltarze w oddali widziała wzgórza Afryki. – Poczułam wtedy jakąś dziwną tęsknotę, ale nie miałam pojęcia, skąd się to wzięło – opowiada. Jej rodzice Bogusław i Beata, z zawodu nauczyciele, nie przywiązywali wagi do religii. Wierzące były obie babcie, ale mimo ich starań Monika nie modliła się. – Jako nastolatka prowadziłam imprezowe życie, to się tylko liczyło – podkreśla. Ale pewnej niedzieli poszła z koleżankami do kościoła. To znaczy, one tam szły, a ona… – Ja tam z wami nie wchodzę, poczekam sobie tutaj aż msza się skończy – rzuciła do dziewczyn, patrząc na zegarek. Znudzona usiadła na ławce. Chwilę potem poczuła, że robi się jej gorąco i serce zaczyna jej szybciej bić. Spojrzała na kościelną wieżę, która nagle zajaśniała niezwykłym blaskiem.

Słowo do Ciebie

„On tu tam przysłał i tu wypełaniam Jego wolę" – podkreśla siostra Monika

– Byłam zaskoczona, tym znakiem – przyznaje dzisiaj, ale bez tego jej życie na pewno potoczyłoby się inaczej… Zaczęła na tej ławce myśleć o swoim życiu. A były przecież imprezy, alkohol, luźne związki i bunt. Zrozumiała w jednej sekundzie, że szła złą drogą. Po kilku miesiącach przystąpiła do spowiedzi. Poczuła powołanie do życia zakonnego… Kiedy wspomniała o tym rodzicom, próbowali ją od tego odwieść. Ale postawiła na swoim, musieli zaakceptować jej wybór. Wstąpiła do zakonu elżbietanek we Wrocławiu. Skończyła pedagogikę resocjalizacyjną. Pracowała także jako wychowawca w domu dziecka w Bolesławcu.

PŁAKAŁA, BO TO NIE BYŁ TEN KIERUNEK

Często myślała o Afryce, czuła, że chciałaby pracować za granicą. Cierpliwie czekała, oddała to w ręce Boga. W końcu przyszła propozycja wyjazdu. Okazało się, że zostanie skierowana do… Kazachstanu. – Popłakałam się, to nie był kierunek dla mnie, ale chciałam być posłuszna Bożej woli, więc się zgodziłam – mówi siostra. Miała już kupiony bilet na samolot, kiedy okazało się, że jej zgromadzenie zmienia plany i jest bardziej potrzebna w Tanzanii. – Więc jednak Afryka! Wspaniale, moje marzenie si spełnia! – była Bogu wdzięczna, że tak to się ułożyło. Był październik 2014 r. Kiedy do-

eprasa.pl 127cf90ba0



Elżbietanki żyją tu, tak jak lokalni mieszkańcy.



Z zakonnicami z jej zgromadzenia.

tknęła rozgrzanej ziemi na lotnisku w Dar es Salaam, poczuła się jak w domu. Pojechała do wioski Maganzo, do misji na prowincji.

NIE MIAŁY NAWET AKTÓW URODZENIA

– Gdy wysiadłam z auta powitały mnie dzieci, śpiewały i tańczyły – wspomina. Na początku było ciężko. Uczyła się języka i pomagała siostrom w drobnych pracach. Stopniowo oswajała się z życiem w Tanzanii. Pracowała z dziewczynami, które chciały iść do klasztoru. Pomagała także w szpitalu oraz przy budowie świetlicy środowiskowej. Od początku bardzo zaangażowała się w pomoc najbiedniejszym dzieciom, urodzonym na osiedlach przy kopalniach złota. To było dla niej najważniejsze.

– Te dzieci często nie miały nawet aktów urodzenia, co zamykało im drogę do edukacji i rozwoju. Udało mi się ten problem rozwiązać i mogą się uczyć, to dla nich wielka szansa – mówi z radością.

To dla takich najbiedniejszych dzieci otworzyła pogotowie opiekuńcze, marzy o budowie nowej szkoły na prowincji. Jej główną siedzibą jest dziś misja w Mwanzie. Widzi, że pomimo biedy tamtejsze dzieci chcą się rozwijać.

– Wierzę, że Bóg da mi do tego narzędzia. To On mnie tu przysłał, ja tylko wypełniam jego wolę – mówi z pokorą siostra Monika.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)



REKLAMA

eprasa.pl 127cf90ba0

5 metod NA POPRAWĘ METABOLIZMU

Czy możemy spalać więcej kalorii, nawet gdy śpimy lub siedzimy na kanapie? Naukowcy przekonują, że tak! Wystarczy przyspieszyć przemianę materii.



Gdy metabolizm jest powolny, ciało oszczędza energię i odkłada nadmiar w formie tłuszczu. W szybkim zaś, tkanka tłuszczowa prawie się nie gromadzi. Ma na to wpływ kilka czynników, ale na wiele z nich mamy wpływ!

JEDZ... WIĘCEJ NIŻ DO TEJ PORY

To nie pomyłka. Restrykcyjne diety spowalniają metabolizm, bo organizm, otrzymując sygnał o niedoborze jedzenia, zaczyna... gromadzić zapasy. W rezultacie tempo przemiany materii spada. Po kilku tygodniach takiej „głodowej" diety, dochodzi też często do utraty mięśni, co też znacznie obniża metabolizm. Dodatkowo, z powodu eliminacji pewnych grup produktów, zawierających ważne składniki odżywcze mogą pojawić się niedobory i problemy z gospodarką hormonalną, m.in. zaburzenia pracy tarczycy. To wpływa na tempo spalania kalorii.



SIĘGAJ PO PRZYPRAWY

Mają one związki wpływające na procesy metaboliczne.

- Cynamon – zwiększa wrażliwość na insulinę (podkręca metabolizm glukozy).
- Chili – kapsaicyna, związek czynny zawarty w papryczkach, zwiększa tempo przemiany materii przez kilka godzin po zjedzeniu. Podobnie – pieprz cayenne.
- Imbir – pomaga w przyspieszeniu metabolizmu poprzez zwiększenie temperatury ciała i aktywację termogenezy.
- Kurkuma – ułatwia redukcję tkanki tłuszczowej (jak imbir działa termogenicznie).

ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ BIAŁKA

Wpływa na zwiększenie tempa metabolizmu, zwiększa poziom hormonów odpowiedzialnych za sytość, a obniża grelinę – hormon głodu. Dodatkowo, proces trawienia białka wymaga większej ilości energii w porównaniu do tłuszczów czy węglowodanów. Dorośli powinni dostarczać sobie ok. 1-1,2 g białka na kilogram masy ciała – jeśli ważysz 70 kg, jedz ok. 70-84 g białka na dobę. Każdy posiłek niech zawiera: mięso (najlepiej drobiowe) lub strączki, ryby, twaróg, jaja, jogurty. Cierpisz na chorobę nerek? Skonsultuj ilość białka z lekarzem.

REGULARNIE DOSTARCZAJ PALIWA

Czyli jedzenia. Co zyskasz?

- Stabilny poziom glukozy i insuliny. Organizm nie wchodzi wówczas w tryb oszczędzania energii, metabolizm działa płynnie, a ciało nie magazynuje tłuszczu.
- Lepszą termogenezę poposiłkową. Po jedzeniu organizm spala część kalorii na trawienie i wchłanianie składników. Jeśli jesz regularnie, ten efekt pojawia się kilka razy dziennie.
- Mniej napadów głodu i podjadania. Pożegnasz spadki energii i apetyt na słodycze. Wróci też prawidłowe działanie hormonów głodu (grelina) i sytości (leptyna).
- Ochronę mięśni. Długie przerwy między posiłkami powodują, że ciało zaczyna korzystać z białek mięśniowych (to źródło energii).

PODKRĘĆ PRZEMIANĘ MATERII AKTYWNOŚCIĄ

Sport odgrywa kluczową rolę w przyspieszeniu metabolizmu. Sprawdzą się codzienne spacery (np. z kiljami), rower, pływanie i ruch przy okazji codziennych obowiązków. Im jest ich więcej, tym lepiej! Liczy się każda minuta sprzątania, każdy schodek w drodze do pracy, czy choćby wymachy nogą w trakcie oglądania TV.

JAK POLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO

- Tabele jego zawartości w różnych produktach spożywczych znajdziesz w książce kucharskiej i w internecie. Przykład: by zjeść każdego dnia ok. 80 g białka, potrzebujesz np.: 2 jajka (12-14 g), 150 g twarogu (25 g), kilka plastrów żółtego sera (20-25 g) i 100 g kurczaka (27 g).

POSIŁKI I RUCH WARTO ZAPLANOWAĆ

Nie musisz żyć pod ich dyktando, wystarczy zapamiętać cztery zasady. Śniadanie jedz w ciągu 30-60 minut po obudzeniu się, by „uruchomić" metabolizm po nocy. Po 2-3 godzinach czas na białkową przekąskę (więcej w tekście poniżej). Kolejne posiłki powinny być jedzone co 3-4 godziny. Bądź w ruchu 30 min dziennie.

Fot.: Adobe Stock (3)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl 127cf90ba0

ZGADZE POWIEDZ STOP!

Refluks, kwaśne odbijania czy wrzody żołądka potrafią obniżyć komfort życia. Oprócz leczenia zaleconego przez lekarza warto sobie pomóc prostymi metodami.

• Odpowiednia dieta.
Unikaj produktów nasilających objawy – tłustych, bardzo pikantnych potraw, alkoholu, kawy i dużych ilości czekolady. Jedz mniejsze porcje, ale częściej, a ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem. Staraj się spać na wyższej poduszce, by uniknąć cofania się treści żołądkowej.

• Jedzenie w spokojnej atmosferze i zdrowy styl życia.
Powolne jedzenie, dokładne przeżuwanie i utrzymywanie prawidłowej masy ciała pomagają zmniejszyć ryzyko cofania się treści żołądkowej do przełyku. Warto także ograniczyć stres – może nasilać objawy.

• Naturalne wsparcie.
Świeży imbir może usprawniać trawienie i zmniejszać uczucie nudności. Z kolei napój z siemienia lnianego (łyżka zmielonego na szklankę ciepłej wody, zostaw na noc, wypij rano) tworzy ochronną warstwę żelową, która łagodzi podrażnienia błony śluzowej żołądka i przełyku. Warto też wypróbować miód Manuka. Zawiera metyloglioksal o udowodnionym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i przeciwgrzybiczym, który wspiera ochronę śluzówki żołądka przed chorobotwórczymi drobnoustrojami (zażywaj 1-2 łyżeczki 30 min przed posiłkiem). Inna metoda to napar z rumianku (łyżka ziół na szkl. gorącej wody, parz przykryte 15 min, pij 1-2 dziennie) – ma działanie antyseptyczne i przeciwzapalne, więc łagodzi podrażnienia przewodu pokarmowego.

Uwaga! Zgaga wraca lub jest nasilona? Konieczna jest konsultacja lekarska, bo przewlekły refluks może dawać powikłania.



REKLAMA

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Dołącz do świata Mānuka Health.

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226

MGO™

Nie każdy miód jest taki sam. W Mānuka Health łączymy wiedzę z pasją do natury, aby zagwarantować Ci oryginalny produkt z wysoką zawartością MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze dla Twojego domu.



89zł
125g

Nowość!!
Odkryj tajemnice legendarnego miodu z Nowej Zelandii w nowym, mniejszym formacie!

Bestseller **MGO™ 400+** teraz w słoiczku **125g** – idealnym, by zacząć wspólną przygodę.



Zamów na **WWW.MIODYMANUKA.PL** lub telefonicznie: **+48 22 266 84 99**

eprasa.pl 127cf50ba0

Efektowne mięsa NA ŚWIĄTECZNY



ŁATWE DANIE

Zapiekana biała kiełbasa

SKŁADNIKI: • 200 g mąki • 300 g białej kiełbasy • 7 jajek • 200 ml śmietany 30% • 3 większe dymki (cebulki ze szczypiorem) • 2 łyżki majonezu • 2 łyżki tartego chrzanu • 1 łyżka masła • sól • pieprz • drobny szczypiorek

PRZYGOTOWANIE:

1. Do mąki dodaj pokrojone zimne masło, jajko, 2 łyżki lodowatej wody i szczyptę soli. Wyrób szybko kruche ciasto, owiń je folią spożywczą i chłodź 30 minut. Ciastem wyłóż formę na tartę lub tortownicę. Dno nakłuj widelcem. Piecz ok. 15 minut w 190°C.
2. Ugotuj na twardo 4 jajka. Wystudź i obierz. Cebulki z dymki oczyść, posiekaj. Białą kiełbasę pokrój w plasterki i podsmaż na maśle wraz z cebulą. Przestudź. Rozkłóć pozostałe jajka. Dodaj śmietanę, chrzan i majonez. Wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Posiekaj szczypior z dymki, dodaj do jajek. Wymieszaj.
3. Na cieście rozłóż kiełbasę z cebulą. Zalej ją masą jajeczną. Ułóż połówki jajek. Piecz 40 minut w 190°C. Posyp szczypiorkiem.

Czas przygotowania: 80 minut **Porcje:** 4 **Stopień trudności:** średni

PEŁNA AROMATU

Szynka pod pikantną kruszonką

SKŁADNIKI: • 2 kg surowej szynki np. kulki • 1/2 szkl. prażonej cebulki • 4 łyżki rodzynek • po 2 łyżki posiekanej natki pietruszki oraz tymianku • 6 łyżek bułki tartej • masło • sól • kolorowy pieprz w ziarnach • 2 szalotki • 400 g fasolki szparagowej (może być mrożona) • po 1 łyżce soku z cytryny i musztardy • 4 łyżki oliwy • płatki chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Dzień wcześniej szynkę umyj, osusz, natrzyj solą oraz płatkami chili. Wstaw do lodówki na całą noc. Masło (2-3 łyżki) stop na patelni, zrumień na nim szynkę z każdej strony przez ok. 4 minuty. Przełóż mięso do formy żaroodpornej i zasłoń folią aluminiową lub nakryj pokrywką. Piecz przez 120 minut w 180°C, podlewając wodą.
3. Na tłuszcz pozostały na patelni po smażeniu szynki wrzuć 1 posiekaną szalotkę, zeszklij. Dodaj zioła, krótko przesmaż. Zdejmij z ognia. Dołóż posiekane rodzynki i bułkę tartą, oprósz solą, pieprzem i chili. Odkryj szynkę, posmaruj masą ziołową. Piecz 20 minut. Fasolkę ugotuj w osolonej wodzie. Połącz z pokrojoną w krążki 2 szalotką. Skrop sosem z oliwy, soku, musztardy, soli i pieprzu w ziarnach. Podaj z pieczonym mięsem.

Czas przygotowania: 60 minut **Porcje:** 12 **Stopień trudności:** średni



Fot.: arch./123RF/Picsel (2), Adobe Stock, House of Food (3)

eprasa.pl 127cf90ba0



NICZYM PASZTET



Pieczeń rzymska w ziołach

SKŁADNIKI: • 300 g boczku surowego • 300 g mielonej wieprzowiny • 4 szalotki • 2 ząbki czosnku • 6 gałązek natki pietruszki • 4 gałązki tymianku • 500 g szynki gotowanej w kawałku • 3 jajka • 50 ml koniaku • 3 gałązki natki • sól • pieprz • olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Szalotki i czosnek obierz, posiekaj. Zioła opłucz, osusz, razem drobno pokrój. Szynkę gotowaną oraz surowy boczek potnij w kostkę. Wymieszaj je z mięsem mielonym. Dodaj jajka, szalotki, czosnek i zioła. Wlej koniak. Delikatnie wyrób masę. Przypraw ją solą oraz pieprzem.
2. Masę przełóż do formy keksówki posmarowanej olejem. Wyrównaj wierzch, dociśnij. Przykryj ją folią aluminiową i wstaw do większej blaszki, wlej do niej wrzącą wodę. Piecz około 30 minut w 175°C. Zmniejsz temperaturę do 150°C i piecz jeszcze 90 minut, dolewając wodę w razie potrzeby. Wystudź. Przed podaniem udekoruj, np. listkami natki.

Czas przygotowania: 120 minut **Porcje:** 18 **Stopień trudności:** średni



BARDZO KRUCHY

Wykwintny indyk w sezamie

SKŁADNIKI: • 1 filet z indyka, ok. 600 g • 100 g jasnego sezamu • 50 g czarnego sezamu • 3 łyżki oliwy • sól • pieprz • 1/2 pęczka kolendry • 2 dojrzałe awokado • 2 łyżki soku z cytryny • 2 pomarańcze • 1 cebula czerwona

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj sezam jasny i ciemny w większej misce. Mięso umyj i osusz. Natrzyj je łyżką oliwy, solą i pieprzem. Następnie obtocz w sezamie, dobrze dociskając. Przełóż filet do brytfanki, wlej 2 łyżki oliwy. Piecz pod przykryciem 50 minut w temp.180°C (ew. podlewając wodą). Odkryj i dopiekaj jeszcze 10 minut.
2. Kolendrę umyj, oderwij listki od gałązek i drobno posiekaj. Awokado rozetnij, usuń pestki i wyjmij miąższ ze skórki. Pokrój go i skrop sokiem z cytryny. Pomarańcze obierz, dokładnie usuń białą wewnętrzną warstwę, ew. wytnij fileciki z miąższu. Cebulę obierz, posiekaj. Wymieszaj awokado z cebulą, pomarańczą i kolendrą. Dopraw solą i pieprzem. Podaj sałatkę owocową z pieczenią z indyka.

Czas przygotowania: 45 minut **Porcje:** 6 **Stopień trudności:** średni



Kuchnia św. Hildegardy

Św. Hildegarda z Bingen – słynna średniowieczna znawczyni medycyny naturalnej.

Jogurtowo-korzenny sos

• 10 g korzenia galgantu, ew. 10 g korzenia imbiru + szczypta galgantu mielonego • 1/2 łyżeczki chili w proszku • 1 łyżeczka curry w proszku • 1 łyżeczka trzcinowego cukru • sok i skórka otarta z 1/2 cytryny • 200 g jogurtu naturalnego śmietankowego • sól • 1-2 łodyżki bazylii

PRZYGOTOWANIE

1. Korzeń galgantu (nazywanego też galangalem) lub imbiru obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj z chili, curry, cukrem, 1-2 łyżeczkami soku z cytryny, skórką i jogurtem oraz ew. galgantem mielonym, jeśli używasz imbiru. Jeżeli lubisz ostrzejszy smak, dodaj więcej chili.
2. Listki bazylii oderwij od łodyżek i – oprócz kilku – pokrój w cienkie paski, następnie wmieszaj do sosu. Sos dopraw do smaku solą. Przelej do sosjerki, udekoruj pozostałymi listkami bazylii. Podawaj do mięs i warzyw (stosuj niewielkie porcje), by poprawić trawienie i wspomóc odporność.

Czas przygotowania: 60 minut **Porcje:** 12 **Stopień trudności:** średni



eprasa.pl 127cf90ba0

OJCIEC ŚWIĘTY POWIEDZIAŁ

WATYKAN 15 MARCA



„Jesteśmy wezwani do przeżywania chrześcijaństwa «z otwartymi oczami». Wiara nie jest ślepym aktem, abdykacją rozumu ani ulokowaniem się w jakiejś pewności religijnej, która powoduje, że odwracamy wzrok od świata" – przed modlitwą „Anioł Pański".

WATYKAN 16 MARCA

„Ochrona małoletnich i osób znajdujących się w trudnej sytuacji nie jest odizolowanym obszarem życia kościelnego, ale wymiarem, który przenika duszpasterstwo, formację, zarządzanie i dyscyplinę" – podczas audiencji dla



Papieskiej Komisji ds. Ochrony Małoletnich.

WATYKAN 21 MARCA

„Nie pozwólmy, by dzieci zaczęły wierzyć, że w chatbotach sztucznej inteligencji znajdą najlepszych przyjaciół lub wyrocznię wszelkiej wiedzy, przez co ich intelekt ulegnie osłabieniu" – w liście do gazety „Avvenire".



WATYKAN 22 MARCA

„Musimy uwolnić nasze serca od przyzwyczajeń i sposobów myślenia, które jak głazy zamykają nas w grobowcu egoizmu, materializmu, przemocy, powierzchowności" – przed modlitwą „Anioł Pański".



Fot.: East News (8), Forum, Adobe Stock



Papież Leon XIV sprawił radość wiernym archidiecezji łódzkiej.

Z WATYKANU do Łodzi

Gdy Ojciec Święty zapytał, czy chce wrócić do rodzinnego miasta, ogarnęła go radość. Teraz odwagę i wielkie serce, jakimi się wykazał, pełniąc funkcję jałmużnika papieskiego, będzie wykorzystywał w swojej nowej posłudze.

Ojciec Święty Leon XIV zapytał mnie, czy po 28 latach służby czterem papieżom w Watykanie nie pragnę wrócić do swojej diecezji pochodzenia i razem z wiernymi dążyć do świętości – relacjonuje kard. Konrad Krajewski. Polski hierarcha wyznał, że papież z delikatnością zapytał go, czy chce przenieść całe doświadczenie zdobyte w Kościele powszechnym do Kościoła lokalnego.– Zgodziłem się chętnie, ponieważ dobro Kościoła rodzi się z bliskości z wiernymi – mówi duchowny. Kardynał Krajewski, który za pontyfikatu Franciszka pełnił funkcję jałmużnika papieskiego, kontynuował tę posługę u boku Leona XIV. Znał go jeszcze z czasów, gdy nie był papieżem. – Jest bardzo konkretny. Nie ma u niego potoku słów – tak scharakteryzował Ojca Świętego w swojej najnowszej książce „Idź i czyń dobro". Ujawnił, że papież podał mu numer telefonu i obiecał, że jeśli nawet nie będzie mógł odebrać w danej chwili, oddzwoni najszybciej jak się da. I tak rzeczywiście było. – Na przykład gdy usiłowałem się skontaktować z Ojcem Świętym w sprawie pomocy dla Tajwanu, gdzie przeszły ogromne burze i trzeba było szybko działać. W ciągu pięciu minut podjął wszystkie potrzebne decyzje, choć byliśmy od siebie dość daleko – opowiada kard. Krajewski. Z radością przyjął od papieża nominację na metropolitę archidiecezji łódzkiej, z której pochodzi. 28 marca odbył się uroczysty ingres kardynała Krajewskiego.

POLAK ZYSKAŁ MIANO ROBIN HOODA

Watykan wiele lat był jego domem. Miał szczęście pra-

eprasa.pl 127cf90ba0



Kardynał Konrad Krajewski i kardynał Grzegorz Ryś, którego przeniesiono z Łodzi do Krakowa.



Kardynał Krajewski z papieżem Franciszkiem, który mianował go jałmużnikiem.



cować u boku następców św. Piotra.– Byłem przy Janie Pawle II w ostatnich siedmiu latach jego życia, kiedy był już chory. Potem pontyfikat Benedykta XVI – wspomina. Papież Franciszek już kilka miesięcy po swoim wyborze mianował Polaka jałmużnikiem papieskim. – Na adoracji usłyszałem wyraźnie twoje imię. Nazwiska nie potrafię wymówić, nie znam cię dobrze, ale wierzę, że Bóg wybrał cię, byś został jałmużnikiem – usłyszał od papieża. – Prosił, żebym spał z ubogimi, wychodził z Watykanu, żebym pod koniec dnia zawsze miał puste konto, bo wszystko miało być przeznaczone na dzieła miłosierdzia – opowiadał. Kapłan wziął sobie do serca zdanie, które powtarzał mu papież z Argentyny: „Sprzedaj biurko, nie chcę cię widzieć na Watykanie. Idź i szukaj biednych, bo to jest Jezus". Kardynał tak właśnie czynił. Z całych sił pomagał potrzebującym, organizował łaźnię i przychodnię dla bezdomnych, wspierał imigrantów. Nie bacząc na niebezpieczeństwo, woził transporty humanitarne m.in. na walczącą Ukrainę. Zyskał miano Robin Hooda, gdy przywrócił prąd w budynku zajmowanym przez kilkuset ubogich – władze go odłączyły, by zmusić ich do wyprowadzki, ale jałmużnik złamał policyjne pieczęcie na licznikach.

W SERCU NIGDY NIE OPUŚCIŁ POLSKI

Urlopy duchowny zawsze spędzał w ojczyźnie i co roku szedł w pieszej pielgrzymce z Łodzi na Jasną Górę wraz z innymi pątnikami. – Nigdy nie opuściłem Polski, zawsze pozostawałem wśród ludzi i odczuwałem też pewną tęsknotę – zapewnia nowy metropolita archidiecezji łódzkiej.



Zadaniem hierarchy była pomoc biednym i potrzebującym. W każdym z nich widział Jezusa.

List papieża

CZY ATEISTA MOŻE KOCHAĆ BOGA?



Ojca Świętego poruszyły słowa Rocco i chwycił za pióro.

Czytelnicy włoskiego magazynu „Piazza San Pietro" („Plac Świętego Piotra") byli zaskoczeni, gdy ujrzeli na łamach pisma odpowiedź papieża na list ateisty, który zadeklarował, że kocha Boga. Autorem poruszającej korespondencji jest mężczyzna o imieniu Rocco, pochodzący z włoskiej Kalabrii. Ojciec Święty docenił jego szczere wyznanie i odniósł się do jego słów. Zwrócił uwagę na to, że wierzący może nie kochać Boga, a niewierzący poszukiwać Go szczerym sercem. Ojciec Święty podziękował czytelnikowi za płynące z serca słowa i odpowiedział na jego wątpliwość: czy można określać siebie jako ateistę, a jednocześnie kochać Boga? „Nie może być ateistą ten, kto kocha Boga, kto szuka Go szczerym sercem" – napisał papież. „Prawdziwym problemem wiary nie jest: wierzyć lub nie wierzyć w Boga, lecz szukać Go! On pozwala się znaleźć sercu, które Go szuka, i być może właściwy podział nie przebiega między wierzącymi i niewierzącymi, lecz między poszukującymi i nieposzukującymi Boga" – wyjaśnił Leon XIV. Ojciec Święty napisał również coś, co z pewnością zadziwi wiele osób, a niektórych może nawet oburzy – że można uważać się za wierzącego, a jednak nie szukać oblicza Boga, a więc Go nie kochać; a także przeciwnie – i tu zwrócił się do Rocco – można być przekonanym, że się nie wierzy, a jednak „być gorliwym poszukiwaczem Jego oblicza, kochać Go tak jak czyni to Pan. A więc, wszyscy jesteśmy spragnieni Miłości, poszukiwaczami Boga. I właśnie w tym tkwi godność i piękno naszego życia" – spuentował papież.



Można uważać się za wierzącego, ale nie szukać oblicza Boga, a więc Go nie kochać — mówi papież.

eprasa.pl 127cf90ba0

ON JEST *najlepszym*

Kiedy jej synek pierwszy raz podniósł do góry obie rączki, rozpłakała się ze szczęścia. – Dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych – powtarza

Urodziłam się w święto Matki Bożej, choć w dzieciństwie nie dostrzegałam działania Pana Boga, ani Jego obecności w moim życiu. Jedynie babcia wprowadzała mnie w ten świat, uczyła pacierza – mówi pochodząca z Działoszyc (woj. świętokrzyskie) Angelika Kuna (40 l.). Jej dom rodzinny nie był domem wymarzonym, ucieczką od problemów był dla niej kościół, w którym szukała ukojenia. – Poszukiwałam Boga, choć moja wiara była płytka, a potem przyszedł młodzieńczy bunt – wspomina.

Mając 19 lat wyjechała do Sosnowca na studia. Przed wyjazdem poznała mężczyznę, z którym planowała przyszłość. Mieli ustaloną datę ślubu, ale półtora miesiąca przed ceremonią narzeczony porzucił Angelikę. – Mocno to odchorowałam – wyznaje. Jakiś czas później poznała pobożnego mężczyznę, przy nim zbliżyła się do Boga. „Świetny materiał na męża" – pomyślała. Chciała stabilnej relacji i ślubu kościelnego, ale jak się okazało, partner miał inne priorytety. Po prawie trzech latach ich relacja się rozpadła. – Zostałam ponownie porzucona – kwituje Angelika.

DAJ MI DOBREGO MĘŻA!

Wtedy zaczęła więcej się modlić. „Albo będę sama i będę się modlić za wszystkich, albo daj mi dobrego męża, bo mam już dość" – zwróciła się do Boga. Nie minęły dwa tygodnie i na portalu randkowym dla katolików poznała Przemysława z Będzina. – Myślę, że bez ingerencji Boga byśmy się nie poznali. Żyliśmy w dwóch różnych światach. Ja optymistka i romantyczna dusza, Przemysław introwertyk, realista – mówi. Jednak oboje modlili się o dobrego współmałżonka, szczególnie za wstawiennictwem św. Józefa, który był im bliski. – Przemysław robił to przez kilka lat. Ja też dość długo modliłam się o męża – odmawiałam „Tajemnice szczęścia" św. Brygidy – zaznacza.

Spotkali się po dwóch tygodniach internetowej znajomości. Przemysław podarował jej bukiet goździków, rozmawiali o Jezusie. – Oboje patrzyliśmy w tym samym kierunku. Razem się modliliśmy, gotowaliśmy, snuliśmy marzenia – wspomina. Po pięciu miesiącach znajomości Przemysław oświadczył się, jeszcze w tym samym roku wzięli ślub – 12 października 2013 r. Dziś wspólnie wychowują dzieci: Kacpra, Klarę i Józefa.

NIE MA PO TYM ŚLADU

Najmłodszy syn, 9-letni dziś Józef, urodził się z niedowładem prawej ręki. – Nie potrafił ruszyć ręką, ani podnieść łokcia. Kiedy dowiedziałam się o tym tuż po porodzie, załamałam się. Zamiast cieszyć się z narodzin, wyłam jak bóbr. Pytaliśmy lekarzy, co można zrobić, ale oni tylko rozkładali ręce. Nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego Pan Bóg nam to zrobił. Nie umiałam się modlić, ta sytuacja mnie przerosła. I choć byłam wściekła na Boga, jednocześnie wypowiadałam słowa utworu „Jak wielki jest Bóg". I wysyłałam

Słowo do Ciebie

„Jeśli Bóg jest na pierwszym miejscu, to wszystko inne jest na właściwym" – mówi Angelika Kuna i jej mąż Przemysław.



Z mężem Przemysławem.

Prowadzi blog, na którym dzieli się rodzinnymi doświadczeniami.

eprasa.pl/127cf90ba0

lika Kuna

lekarzem!



Sesja ślubna odbyła się w lesie.



Podczas wspólnej zabawy.



Syn Józef.

SMS-y do znajomych z prośbą o modlitwę – mówi.

– Niedowład Erba – stwierdzili lekarze, wypisując kobietę ze szpitala. – Wysłano nas do poradni leczenia bólu. Niestety, nikt nie potrafił pomóc naszemu dziecku. Kolejni specjaliści, do których trafialiśmy, mówili, że nigdy wcześniej nie mieli takiego pacjenta jak nasz Józio. Płakałam każdego dnia – wspomina.

Młode małżeństwo wstąpiło do wspólnoty – Odnowy w Duchu Świętym. W Boże Ciało Angelika po raz pierwszy zabrała najmłodszego syna do kościoła. – Osoby ze wspólnoty pytały, czy mogą na Józefie położyć ręce i się pomodlić o jego uzdrowienie. Zgodziliśmy się. I wtedy Józef po raz pierwszy sam podniósł obie rączki do góry. Szok i niedowierzanie. Stał się cud! A potem się dowiedzieliśmy, że nasza koleżanka mniej więcej w tym samym czasie zamówiła msze wieczyste w intencji uzdrowienia naszego synka – opowiada.

Jeszcze w tym samym tygodniu rehabilitantka, u której Angelika z mężem byli już wcześniej, nie ukrywała zdziwienia, widząc Józefa podnoszącego prawą rączkę do góry. – Pytała, jak to się stało, co takiego zrobiliśmy. A my przecież nie zdążyliśmy nawet zrobić ćwiczeń. To Pan Bóg uzdrowił naszego synka. Dziś nie ma już śladu po tamtych problemach. Józio jest zdrowym dzieckiem. A my przekonaliśmy się, że Bóg jest najlepszym lekarzem – mówi.

NAJLEPSZY PLAN

Dziś Angelika i jej mąż należą do wspólnoty „Miasto Ocalenia”. Jak mówią, ich modlitwy już nieraz zostały wysłuchane. – Jak zaszłam w ciążę z Józefem, chcieliśmy zmienić mieszkanie na większe. Modliliśmy się o to. I znaleźliśmy takie, o jakim marzyliśmy. Agentka nieruchomości nam powiedziała, że przez 2 lata nie mogli go sprzedać. To mieszkanie więc jakby na nas czekało – twierdzi.

Innym razem zepsuł im się samochód, chcieli kupić nowy. Angelika zwróciła się do św. Faustyny o pomoc: „Masz dobre chody tam na Górze, pomóż nam znaleźć nowe auto”. Niedługo później trafili z Przemysławem na świetną okazję – raptem niecałe 2 tys. przejechanych km. Auto w dobrym stanie, niedrogie. To święta Faustyna załatwiła nam ten samochód – śmieje się Angelika i dodaje, że pojazd jest sprawny do dziś, choć minęło już 10 lat. – A ze świętą Faustyną przyjaźnię się od lat. Byłam zafascynowana jej „Dzienniczkiem”, czytałam go, będąc w drugiej ciąży. Zresztą modlę się też przez wstawiennictwo innych świętych. Była Rita, był Charbel, Juda Tadeusz. To święci od spraw trudnych i beznadziejnych. Aż tak beznadziejnych momentów co prawda nie było w naszym życiu, ale ja wszystko biorę do siebie, potrafię widzieć przyszłość w czarnych barwach – wyznaje.

Od dekady Angelika prowadzi blog chrześcijańsko-lifestylowy: www.kunaonline.pl. - Odkąd ukończyłam 11 lat, zawsze coś pisałam do szuflady. Gdy Klara miała rok i byliśmy na wakacjach, wpadłam na pomysł, żeby ewangelizować w internecie. Taki był główny cel bloga. Piszę tam o Bogu, dzielę się różnymi doświadczeniami z naszego życia. A Przemysław pomaga mi w sprawach technicznych – mówi.

Oboje z mężem trzymają się zasady „Jeśli Bóg jest na pierwszym miejscu, to wszystko inne jest na właściwym”. – Każdą rocznicę ślubu świętujemy z Panem Bogiem. Bo to dzięki Niemu jesteśmy razem. On może wszystko. Bóg ma najlepszy plan na nasze życie, o czym przekonuję się każdego dnia – podkreśla z mocą kobieta.

KAMIL WASZCZUK

Fot.: Kamil Waszczuk/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 127cf90ba0

Święci patroni

Św. Joanna Beretta Molla

ŚWIĘTA zwykłych dni

28 KWIETNIA

Poświęciła wszystko, by ratować swoje najmłodsze dziecko.



Orędowniczka małżeństw, rodzin, mam spodziewających się dziecka oraz lekarzy.

Fot.: East News, materiały prasowe (2)

Wychowywała się w północnych Włoszech w rodzinie, która dzień zaczynała od mszy świętej a wieczorem razem odmawiała różaniec. Z ośmiorga dzieci troje wybrało stan duchowny, jedno zostało farmaceutą i aż czworo lekarzami – w tym Joanna. W 1950 roku, mając 28 lat zrobiła specjalizację i rozpoczęła praktykę pediatry. Pacjenci ją uwielbiali... Piotra Mollę, przyszłego męża, poznała w 1951 roku, pobrali się cztery lata później. Byli ze sobą szczęśliwi. Joanna znała się na modzie i chętnie szła za najnowszymi trendami. – Już jako mama małych dzieci jeździła na nartach, bo to kochała. To był jej sposób na utrzymanie radości i optymizmu, który był wypisany na jej twarzy – wspominał Piotr Molla. Mieli już troje dzieci, gdy w sierpniu 1961 roku Joanna dowiedziała się, że jest w ciąży, a dwa miesiące później, że ma nowotwór macicy. Zdecydowała się donosić ciążę, była lekarzem i wiedziała, co jej grozi... Mężowi powiedziała: „Piotrze, jeśli będziecie musieli wybierać pomiędzy mną i dzieckiem nie wahaj się, wybierzcie dziecko". Joanna-Emmanuela urodziła się 21 kwietnia 1962 roku. Joanna odeszła tydzień później. W agonii wiele razy powtarzała: „Jezu, kocham Cię". Córka, której dała życie, jest lekarzem w Mediolanie. O mamie mówi tak: „Potrafiła być świętą w normalnym, codziennym życiu.". Poruszeni historią Joanny ludzie zaczęli powierzać jej swoje modlitwy. Było ich tak wiele, że w 1980 roku rozpoczęto proces beatyfikacji. Dokonano jej w 1994 roku, w Międzynarodowym Roku Rodziny. Joanna Beretta Molla kanonizowana została16 maja 2004 roku. Jest ostatnią świętą, którą wyniósł na ołtarze Jan Paweł II.

TERESA ZUŃ

POLECAMY
LEKTURĘ Z DUSZĄ!

PRAWDA, CZY FAŁSZ?
Wydawnictwo Fronda

Któż z nas nie natknął się na sensacyjne doniesienia o ponadnaturalnych zjawiskach czy ludziach z mocami i uzdrowieniach? Jak odróżnić prawdę od fałszu w zgiełku świata? Książka ks. prof. Andrzeja Zwolińskiego, autora ponad 100 publikacji, przybliża nam stanowisko Kościoła w kwestii cudów.



Z OSOBISTEJ PERSPEKTYWY
Wydawnictwo Rafael

Błogosławiona Rodzina Ulmów została zamordowana przez Niemców 24 marca 1944 roku za to, że pomagała Żydom. Książka ks. Pawła Tołpy „Ulmowie. Rękopisy", ukazująca się w 82. rocznicę tej tragedii, zawiera niepublikowane wcześniej rodzinne listy, nieznane dotąd fotografie dokumentujące życie rodziny z Markowej. Pozwala to spojrzeć na ich historię z niezwykle osobistej perspektywy.



ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
e-mail: redakcja@dobrytydzien.com.pl
Sekretariat: Marta Stolarska 22 5170100

Hub Rozrywka i TV
Redaktor Zarządzająca: Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda
Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska
Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak
Redaktor: Kinga Frelichowska
Hub Fotoedycji:
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
Fotoedytorzy: Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska
Hub Graficzny
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski

Koordynatorzy: Bartłomiej Rażny, Małgorzata Kaptur
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

Wydawca: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie zarządu: Andrzej Choynowski, Marek Lasota
Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Małgorzata Grono
Dyrektor ds. produkcji: Piotr Orełko
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki
Dział Kolportażu: ul. Motorowa 1, 04-035, Warszawa,
Prenumerata krajowa i zagraniczna: www.czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05 (w godz. 8-17).
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska, e-mail: katarzyna.kilanowska@bauer.pl
Druk: P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Kupon Krzyżówka nr 4 4/2026

Termin nadsyłania do 05.05.2026 r., decyduje data stempla pocztowego.

Kupon należy wypełnić pismem drukowanym, wyciąć i wysłać na adres redakcji.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI:

1	2	3	4	5	6	7	8

Krzyżówka nr 4 str. 21

Imię ..... **Nazwisko** .....

Ulica, nr domu, nr lokalu.....

Kod, miejscowość.....

Poczta ..... **Tel.:** .....

Administratorem danych osobowych jest Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j. z siedzibą w Warszawie (04-035) przy ul. Motorowej 1, tel. (22) 51 70 123. Dane osobowe Uczestników Krzyżówki będą przetwarzane w celu realizacji umowy przystąpienia do Krzyżówki, jej prawidłowego przeprowadzenia i wydania przyznanych nagród. Podstawą prawną jest art. 6 ust. 1 lit. b) RODO. Dane przetwarzane będą przez 6 lat. Każdej osobie, która podała dane przysługuje prawo żądania dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo sprzeciwu wobec ich przetwarzania i wniesienia skargi do organu nadzorczego.
Przekazanie danych jest dobrowolne lecz niezbędne do wzięcia udziału w Krzyżówce.

eprasa.pl 127cf90ba0

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

eprasa.pl 127cf90ba0

NOWA!

Kobieta i życie

Teraz więcej stron!





2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO!
TYLKO **5,29 zł**

NOWE RUBRYKI!

- Tego lekarz ci nie powie
- Jak zadbać o dobre relacje
- Chwila relaksu przy krzyżówkach

Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

eprasa.pl 127cf90ba0